

Dr PASCALE FAURE-VINCENT



**PERTE
DE POIDS
LE DÉCLIC
ÉMOTIONNEL**

MÉTHODE PRATIQUE

Tous droits réservés. Toute reproduction ou traduction partielle ou totale de ce livre est interdite sans l'autorisation de la maison d'édition.

© 2016 Éditions Josette Lyon

ISBN : 978-2-81321-300-6



www.facebook.com/editions.tredaniel

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

À tous ceux qui ont une relation compliquée avec la nourriture...

*À tous ceux qui sont chers à mon cœur et enrichissent ma vie au
quotidien, vous êtes tous présents dans ce livre...*

Sommaire

Introduction

PREMIÈRE PARTIE GÉNÉRALITÉS

1. Un peu de physiologie
2. Le programme de survie biologique
3. Qu'est-ce qui va activer la mise en route du programme « stockage maximal » ?
4. Comment désactiver ce programme et dire adieu aux kilos superflus ?
5. Généralités sur les trois grandes émotions négatives

La peur

La colère

La tristesse

DEUXIÈME PARTIE LA MÉTHODE

1. Préliminaires à la consultation

Le test

2. Retracer l'histoire du poids

3. Recherche du déclenchant et les deux ressentis conflictuels responsables du surpoids

Le ressenti d'agression et de manque de protection

Le ressenti de solitude et d'abandon

4. Rechercher le programmateur

Dans le vécu

Ressenti type agression avec manque de protection

Ressenti d'abandon

Quand le programmateur n'est pas un événement vécu

Projet / Sens de nos parents

Programme de devoir être costaud

Trop de poids à porter, sacrifice

Interdit de dépasser notre parent, ou la rivalité inconsciente

Programme transgénérationnel

Transmission du besoin de protection

Transmission du programme d'abandon

Transmission des peurs

Dans le symbolique

La symbolique du chiffre

La symbolique du mot

5. Les verrous du changement

Les émotions verrouillantes

Les peurs

La peur de manquer

La peur chronique de l'abandon

La peur de perdre

J'ai peur des autres ou l'entretien de mon armure

La peur de la faim/FIN, de la mort, l'intolérance à la faim

Le perfectionnisme ou la peur de ne pas être parfait et la peur du jugement

La peur d'avoir honte ou d'être humilié (peur de mourir de honte)

Syndrome de l'araignée et la peur de déplaire, la peur de décevoir, la difficulté à mettre des limites

La peur de l'abondance, peur d'être submergé

La colère

L'intolérance à la frustration

Le sentiment de trahison

La tristesse

Manque, solitude ou abandon chronique

La honte et le sentiment d'humiliation

La triade infernale : dévalorisation-culpabilité-impuissance

La culpabilité (ou le syndrome du condamné à mort)

La dévalorisation : je n'existe pas, je ne suis rien

Le sentiment d'impuissance

Problématique de place

Trouble de l'image de soi

Le conflit de silhouette

Le syndrome de la balance

Localisation de la graisse

Le conflit d'écroulement ou la peur par perte de repères

La loyauté familiale invisible

Identification au symptôme

Les croyances limitantes

Généralités sur les croyances

Les croyances de base générées par nos deux grands conflits responsables du surpoids

Autres croyances verrouillantes

6. Exemples de cas cliniques

Cas numéro 1 : Kévin, 29 ans, 148 kg

Cas numéro 2 : Émilien, 45 ans

Cas numéro 3 : Bernadette, 50 ans

Cas numéro 4 : Daphnée

Cas numéro 5 : le sacrifice de Josiane

Cas numéro 6 : Odile

Cas numéro 7 : Éric, 40 ans, 92 kg

Cas numéro 8 : Coralie, 29 ans, 70 kg

7. Poids et environnement

Ma relation à la nourriture

Mode relationnel avec la nourriture

La relation visuelle à la nourriture

Ma relation à mon environnement

Relation affective

Relations familiales

Relations toxiques et saboteurs

Au travail

Lieu de vie

8. Petit exercice de communication avec ma biologie

9. Hygiène de vie

Conclusion

Bibliographie

« Le corps fait une maladie pour se guérir. »
Hippocrate

Ce livre s'adresse aux patients qui veulent se libérer définitivement des blocages responsables du surpoids, leur permettant de mincir plus facilement et de retrouver du bien-être à la fois dans leur corps et dans leur tête. Le but de ce livre est d'identifier rapidement ces blocages pour les traiter efficacement et de façon ciblée.

Ce livre s'adresse également aux médecins et thérapeutes accompagnant des personnes en surpoids, délivrant une méthode qui va leur permettre de cerner rapidement les problématiques du patient et de faire un véritable nettoyage émotionnel libérant les conflits de façon ciblée.

Introduction

Cela fait maintenant plus de vingt ans que je travaille dans le domaine de la nutrition et des troubles du comportement alimentaire. Cette pratique m'a amenée à explorer différentes approches pour essayer d'aider les patients à reprendre le contrôle sur les comportements alimentaires inadaptés et/ou à changer leurs mauvaises habitudes et leur permettre d'atteindre leur objectif pondéral. Et ces approches (diététique, biologique, hormonale, génétique, micronutrition, diverses formes de thérapies et de coaching dont les TCC – thérapies comportementales et cognitives –, le « poids mental », l'hypnose, l'énergétique quantique, le décodage biologique originel...) sont bien souvent complémentaires. On ne peut pas réduire, à mon sens, les problématiques de surpoids à un nombre de calories ingérées. Il me paraît nécessaire de considérer l'être humain dans sa globalité, mais aussi dans ses réalités multiples : physique, psychique, mentale, énergétique voire spirituelle, environnementale...

Le mal-être psychologique associé au surpoids est une réalité, qu'il en soit la cause ou la conséquence. Ce mal-être entretient lui-même l'échec, car il faut être vraiment bien dans sa tête pour pouvoir se frustrer, se limiter, se contraindre, se discipliner. Il faut également être dynamique et avoir de l'énergie, en effet la fatigue peut être un facteur de l'échec. La prise en charge psychologique du surpoids est donc essentielle à mon sens, et elle a fait partie de mon approche dès le début. Mais à ce moment-là, comme couramment accepté d'ailleurs, je considérais que ce mal-être psychique

était la conséquence du surpoids. Comment en effet assumer si bien quelque chose qui se voit, qui est rejeté esthétiquement par la société et classé « hors-norme », et qui par ailleurs est un véritable handicap ? Ceux qui disent si bien l'assumer sont certainement dans le déni du problème, ou ont trop le « nez dans le guidon » de l'addiction à la nourriture, tout comme l'alcoolique niera longtemps son problème... Mais au fil du temps, de l'écoute de ces patients en réelle souffrance qui venaient se confier dans l'intimité de mon cabinet, des profils types ont émergé... celui qui ne veut pas déplaire, n'arrive jamais à dire non, à mettre les limites, a peur d'être rejeté ou abandonné... et celui qui est sur la défensive, qui se protège ou se cache derrière ses kilos, parce qu'il se sent tout le temps agressé... Rapidement l'idée d'un événement déclencheur à la première prise de poids m'est apparue, on le retrouve assez facilement, il y a souvent un reste émotionnel toujours enfoui (et transformé en kilos) et son expression est très libératrice, elle allège déjà beaucoup. Mais c'est véritablement ma formation en décodage biologique des maladies qui m'a permis de remonter au programmateur, cette notion qui sera développée dans un chapitre spécifique, et qui permet de trouver l'origine du programme responsable du surpoids et de l'éliminer cette fois définitivement. On va remonter à la source de la problématique. Et j'avais à cœur de partager tout ce cheminement et ma méthode de travail thérapeutique issue de toute cette recherche avec vous.

Régulièrement, et contrairement aux idées reçues, j'ai constaté que ces patients, en surpoids ou souffrant d'obésité, sont par ailleurs très volontaires. Ils ont pourtant, de façon injustifiée, cette image de négligence et de laisser-aller alors que je remarque qu'ils gèrent souvent très bien leur vie, sont très actifs, et même souvent perfectionnistes. Et pourtant, dans ce domaine du corps et du poids, c'est plus fort qu'eux, ils n'y arrivent pas... ou alors ils y arrivent pendant un temps, mais inévitablement à un moment ça leur échappe... et c'est le fameux effet Yo-Yo !

Et je vous assure que cela n'a absolument rien à voir avec la volonté, parce qu'ils veulent tous, en tout cas tous ceux qui me consultent, changer, être plus légers, plus minces, bien dans leur corps et dans leur tête, retrouver une belle image d'eux. Les facteurs positifs de la motivation sont là.

sur un mode très archaïque : le cerveau primitif qui s'occupe de notre survie biologique.

Notre mission, à travers ce livre, est donc de découvrir quels sont ces freins, et comment les lâcher, pour atteindre l'objectif d'être mince, d'être bien dans son corps et dans sa tête, et de le rester.

Quand le moteur est à fond sur l'accélérateur, qu'on a lâché tous les freins, alors ça roule tout seul, c'est facile, évident, et ça va plus vite !

Je remercie vivement tous mes patients qui ont accepté de me faire confiance, et qui m'ont beaucoup appris. J'ai inséré des bribes de leur histoire pour étayer ce propos, en prenant soin de changer leur nom, sauf pour certains qui ont accepté que j'utilise leur témoignage sans cacher leur identité. Le partage d'expérience, ou l'illustration par des exemples concrets permet de mieux s'identifier, voire de se reconnaître dans les ressentis ; plutôt que de rester dans des concepts très théoriques et très abstraits...

Nous allons commencer par quelques généralités avant d'entrer dans le vif du sujet : la méthode, en seconde partie.

Première partie
GÉNÉRALITÉS

1.

Un peu de physiologie

Il est donc fondamental de commencer par chercher à comprendre le rôle biologique des cellules graisseuses dans l'organisme, car cela va être la clef de la compréhension des mécanismes mis en jeu pour créer du surpoids.

Les cellules graisseuses – même si on découvre de plus en plus qu'elles sécrètent certaines substances qui les mettent en contact avec le reste de l'organisme – sont surtout capables de se dilater ou de se contracter selon leur contenu. Elles sont comme des sacs ou plutôt comme des ballons gonflables, et leur volume va s'adapter aux nombres de molécules de graisse qu'elles contiennent. Elles ne savent stocker que les graisses, et ce phénomène se fait sous l'influence de l'insuline, qui est sécrétée lors de tout apport glucidique (sucres lents ou rapides) mais qui fait stocker les sucres et les graisses (son message est le suivant : « Il y a plein de sucre à consommer, on peut stocker les graisses »). Je ne détaillerai pas plus la physiologie, car cela n'apportera rien de plus à notre propos.

Intéressons-nous plutôt aux fonctions de ces cellules graisseuses, qui vont, elles, avoir une implication majeure sur notre propos. Ces cellules ont deux rôles essentiels : le stockage et la protection.

Pour le rôle de stockage, ou de faire des réserves (comme le réservoir de notre voiture), dans le corps humain, il y a deux types de molécules qui sont stockées :

– Les glucides, c'est-à-dire les sucres, sous forme de glycogène au niveau des muscles et du foie, mais cette réserve, qui a l'avantage d'être utilisable instantanément, est assez limitée et ne permettrait que de tenir quelques heures sans apport alimentaire, et sans effort physique important.

– La plus grande réserve énergétique du corps se fait sous forme de graisse car c'est elle qui a le meilleur rendement espace occupé / nombre de calories (un gramme de graisse apporte ainsi neuf calories contre quatre pour les sucres, et quatre pour les protéines, notons que ces dernières ne sont pas mises en réserve, il n'existe pas de stockage de protéine dans le corps, en cas de déficit, on utilisera les protéines constitutionnelles du corps). Cette réserve en graisse, par contre, est plus difficile à mobiliser que la réserve en sucre, la mise en route du système de lipolyse (« = fonte des graisses ») demande quelques minutes, et le plus souvent si les repas sont réguliers, elle ne se met en route que lorsque les muscles du corps réclament de l'énergie, donc lors d'une activité physique, puisque le cerveau, lui, utilise exclusivement du sucre comme carburant, exception faite des jeûnes prolongés ou du métabolisme de cétose. C'est cette réserve de graisse, sous forme de triglycérides, composés de trois acides gras et de glycérol, qui est contenue dans les cellules graisseuses.

Le rôle de protection est également important, et la graisse sous-cutanée (celle qui est répartie sur tout le corps, entre les muscles et la peau) agit véritablement comme un coussin, ou un airbag. Elle protège les viscères sous-jacents, les muscles, les artères, les nerfs, mais elle protège aussi la peau elle-même évitant ainsi les frottements agressifs. Elle protège donc des coups, mais aussi du froid, car c'est un excellent isolant thermique. Elle permet aussi de mieux flotter et peut servir de bouée de sauvetage.

2.

Le programme de survie biologique

Dans les problématiques de surpoids, on comprend donc que notre cerveau archaïque va activer le programme de stockage des graisses, et ce bien malgré nous, quand il va ressentir soit un besoin de faire des réserves (risque ou ressenti de pénurie ou de manque), soit un besoin de se protéger de l'extérieur contre des coups, contre le froid (ressenti d'agression ou d'atteinte dans son intégrité).

Et se battre contre ce « programme » ne fait souvent que le renforcer. Pourquoi ?

D'une part parce que ce programme est enclenché au niveau des mécanismes de survie biologique du corps, comme si le cerveau archaïque se disait : « Il faut que je fasse un maximum de réserves, je dois être le plus lourd possible, le plus fort, mettre ma carapace ou mon armure... » C'est un programme de survie, et les programmes de survie dépassent toutes les autres fonctions. Ainsi, il sera toujours plus fort que le mental ou la volonté, parce qu'il y va de la survie : la nôtre ou celle de l'espèce.

Ainsi, nous appellerons ce programme général qui est activé :

“ STOCKAGE MAXIMAL ”

D'autre part, le fait de se mettre en restriction alimentaire aggrave les choses puisque notre cerveau archaïque perçoit vraiment un cycle de disette ou de famine, et il renforce alors ce programme en mode stockage maximal, et ce, à la fois au niveau biologique : « Il y a pénurie, il faut donc faire encore plus de réserves », mais aussi au niveau psychologique (par renforcement de la sensation de manque par exemple, ou par création de nouvelles frustrations...).

À mon avis, la restriction alimentaire stricte et isolée d'un travail sur les émotions n'est pas une réponse adaptée aux problématiques de surpoids, puisqu'elle conduit au fameux Yo-Yo : les personnes perdent dix kilos et en reprennent quinze, et ainsi de suite...

La seule vraie solution pour régler définitivement votre problématique de poids, pour pouvoir mincir plus facilement et ne pas reprendre les kilos, va nécessiter la désactivation de ce programme de survie biologique. Et cela n'a pas grand-chose à voir avec la diététique, même si celle-ci a tout de même sa place et nous verrons pourquoi dans le dernier chapitre.

Au niveau biologique, ce type de programme en mode « stockage maximal » va induire quatre phénomènes :

1. Notre corps fonctionne en mode économique et stocke très facilement les calories, il se programme pour pouvoir tenir le coup comme en temps de famine.
2. Mais aussi, il va induire des fringales (hypoglycémie), une tendance à l'hyperphagie (besoin de manger en quantité excessive au moment des repas), voire des comportements alimentaires totalement inadaptés (de la compulsion à la véritable crise de boulimie) et totalement incontrôlables, ou très difficilement contrôlables, parce qu'ils sont de l'ordre de la pulsion « vitale ». C'est comme s'il en allait de notre survie de manger, de se remplir... à un point qui paraît parfois bestial (surtout en dehors du regard d'autrui). D'ailleurs, les personnes le décrivent souvent en termes de « je bouffe, je bâfre, je me goinfre, j'engloutis comme si je n'avais pas mangé depuis des jours, je me jette sur la nourriture, il n'y a plus que ça qui compte, j'ai besoin de me remplir... », et non « je savoure, je déguste, je me délecte... »
3. Il y a une véritable perte de la sensation de réplétion de l'estomac, ce qui enlève ce frein naturel au remplissage. C'est comme s'il n'y avait plus de

limites, et les quantités peuvent être très importantes, voire véritablement impressionnantes.

4. La digestion se fait parfaitement bien, le corps ingère et assimile tous ces aliments, pourtant excessifs. « Je ne comprends pas, je peux manger deux litres de crème glacée, c'est vraiment gras, eh bien, je digère tout sans aucun problème, alors que mon conjoint est malade au bout de deux ramequins. » Il n'y a pas ou rarement de « crises de foie », alors que d'autres, après un bon gueuleton, ne vont pas pouvoir manger pendant 24 heures. Quand ce programme est activé, le besoin de manger peut revenir assez vite.

Ce comportement est en réalité bien différent du réel plaisir de manger : on bascule dans un besoin vital, et non plus dans un besoin de plaisir gustatif (qui par ailleurs ne dure finalement que très peu de temps, cinq à dix minutes maximum pour le même type d'aliment, puisque les papilles sont assez rapidement saturées).

Quand on est dans ce besoin vital, il y a urgence, et on ne va pas prendre le temps d'éplucher ses légumes, de les faire cuire ou de se concocter un bon plat équilibré. On saute facilement l'étape qui stimule nos sens : le côté esthétique et la présentation d'un joli plat coloré, le plaisir d'en sentir les parfums, de faire fondre la saveur sur la langue, d'en apprécier la texture... Au contraire : on se précipite sur ce qui nous tombe sous la main et, sauf organisation exceptionnelle (avoir ce qu'il faut et ne pas avoir dans les placards ce qu'il ne faut pas !), ce qu'on va trouver à manger rapidement n'est pas très équilibré et, de toute façon, le corps qui est merveilleusement bien fait, dans ce besoin vital, induit irrésistiblement et spontanément une attirance pour les aliments les plus riches sur un plan calorique, puisqu'il faut faire de la masse, du stock, et que les légumes ne permettent pas cela !

Par exemple, imaginons un apéro, eh bien la personne en état d'urgence n'aura aucun attrait pour les tomates cerises ou les petits légumes, mais elle ne s'éloignera pas du plateau ou de la coupe contenant les cacahuètes ou les chips...

En fait, rien n'est dû au hasard !

Ainsi, quand ce programme est activé, on mange à la fois trop en quantité, trop en aliments caloriques, mal, et notre corps digère tout et stocke la graisse très facilement.

Il est à noter que d'autres personnes auront le programme inverse, par exemple un programme du type : « Il faut rester très léger pour courir le plus vite possible si on doit fuir » : c'est le syndrome de la « gazelle ». Pour eux, le programme de survie va consister à courir le plus vite possible pour fuir un danger et il leur faut donc rester léger. Ces personnes pourront manger quasi n'importe quoi, elles seront toujours très minces, voire maigres. Cela vous paraît très injuste bien sûr, surtout dans notre mode de vie actuel où nous baignons dans une abondance de nourriture et de sollicitations multiples en la matière, mais c'est comme ça.

Au fond, la nature est bien faite, à un niveau profond et archaïque elle ne répond pas à des critères esthétiques, c'est tout simplement la survie des individus et de l'espèce qui est importante pour elle. C'est ce qui fait que nous peuplons encore notre planète.

Cependant, quand la nature a trouvé un moyen de gérer les tensions intérieures, les émotions négatives, cela devient comme un canal qui s'est creusé dans le sol, et à chaque nouvel orage, ce canal sera la voie d'élimination privilégiée du flux d'eau, du flux d'émotions ; donc, s'occuper des émotions conjointes sera toujours utile voire nécessaire pour perdre du poids plus facilement et durablement.

Avertissement

.....

Je voudrais souligner à ce stade de la lecture que cette approche concerne évidemment les problèmes de surpoids liés aux émotions, et non les kilos superflus qui sont la conséquence d'un autre problème de santé comme des dérèglements hormonaux notamment thyroïdiens, la prise de certains médicaments comme les neuroleptiques ou la cortisone, certains traumatismes crâniens... Ni les kilos accumulés par une mauvaise hygiène de vie, de mauvaises habitudes alimentaires, une blessure sportive changeant la dépense calorique... Un travail sur le comportement alimentaire, la prise de conscience, et le changement des habitudes négatives sera alors proposé, par les méthodes plus classiques de diététique ou de thérapie comportementale. Parfois, le surpoids s'installe aussi chez des personnes pour qui la nourriture est l'unique plaisir dans la vie, l'unique source de satisfaction... bien souvent derrière existe un blocage émotionnel à s'ouvrir à d'autres sources qui ont déçu par le passé (notamment dans la

relation aux autres) ; un travail émotionnel sera possible, notamment en cas d'insatisfaction permanente.

Je voudrais aussi attirer votre attention sur le cas particulier des personnes à haut potentiel, ou dites « surdouées », qui ont un fonctionnement du cerveau différent avec perte de l'inhibition latente, qui les rend très émotionnelles et particulièrement sensibles à l'environnement, au champ extérieur. De plus, ces personnes, étant très mentales puisque le cerveau bouillonne en permanence, sont souvent coupées des vrais besoins de leur corps. Ces personnes ont à gérer un stress quasi permanent, et cela passe régulièrement par des conduites addictives ou pulsionnelles, notamment alimentaires ou alcooliques, mais qui restent cependant modérées dans les quantités ou dans la prise de poids par exemple. Je leur conseille de trouver une activité physique très régulière et intense, ce qui reste le meilleur antistress dans ce cas et le plus bénéfique à la santé. Bien sûr, pour eux le travail sur les émotions sera aussi essentiel pour éliminer le trop-plein.

3.

.....
Qu'est-ce qui va activer la mise en route du programme « stockage maximal » ?

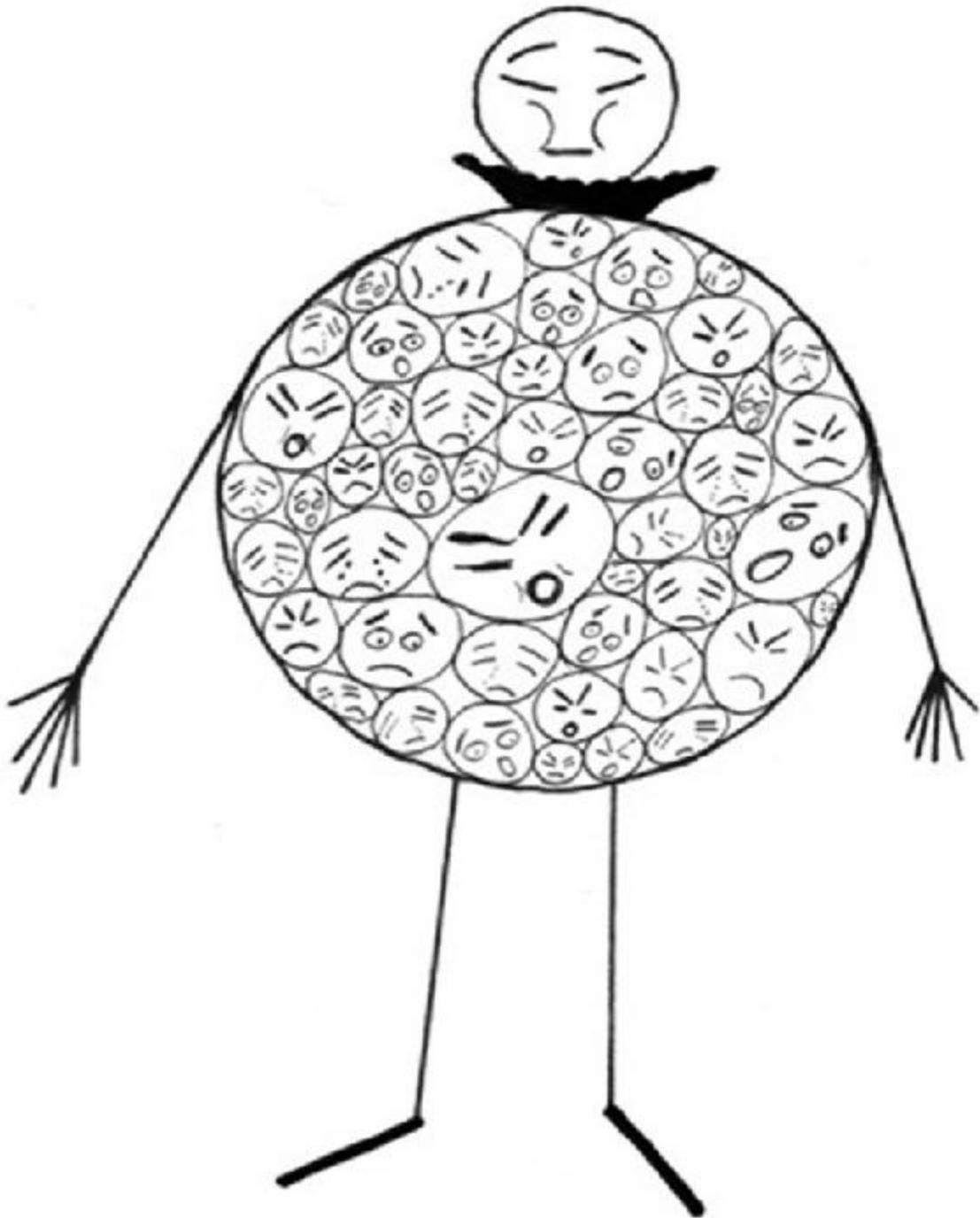
Tout bascule en un instant. C'est comme un interrupteur on/off. Notre chaudière intérieure, qui peut symboliser notre métabolisme, dispose de trois modes de fonctionnement : normal, ralenti (stockage maximal), accéléré (la gazelle).

La chaudière fonctionnait en mode normal, et en un instant elle bascule en mode ralenti. Un événement soudain, vécu comme un drame par la personne, va créer un choc émotionnel. Et si la biologie doit s'occuper de gérer l'émotion de ce choc, c'est qu'il est d'intensité élevée, brutal, vécu dans l'isolement et sans solution. L'émotion n'a pas pu être exprimée et libérée. Elle reste bloquée à l'intérieur. Le corps va devoir la gérer à sa façon, dans sa logique biologique, archaïque, mais qui n'est pas adaptée à la réalité. (cf. *L'Instant de la guérison* de Christian Flèche et Jean-Jacques Lagardet.)

“ *Tout ce qui n'a pas été exprimé,*

s'imprime dans le corps. ,,

Jean-Guillaume Salles
(formateur en décodage biologique originel)



Bien souvent, l'événement est dédramatisé, minimisé voire nié : car il est souvent plus facile d'être dans un déni des émotions que de les affronter, surtout si elles sont violentes. Mais, en vérité, on ne choisit pas, on fait comme on peut... Parfois, quand le choc est extrêmement violent, une des solutions est la dissociation, qui représente une forme de coupure totale entre le corps, ses émotions, ses ressentis, et le mental.

.....
Par exemple, Fabrice me le décrit très bien quand il me raconte le drame de sa vie : sa mère meurt brutalement en donnant naissance à sa petite sœur. Il est alors âgé de 9 ans, il se voit encore descendre de sa chambre le matin, entrer dans la salle à manger où sont rassemblées différentes personnes, l'ambiance semble spéciale, le silence s'installe à son entrée, puis son père lui dit : « Faut que tu sois fort, ta maman est morte. » À cet instant, me dit-il, c'est comme si une part de moi a continué en pilotage automatique, et moi je suis devenu comme un observateur totalement neutre de tout cela. Je n'ai jamais versé une larme. Je n'en ai d'ailleurs jamais parlé. Personne n'a cherché à me faire exprimer mes ressentis, tous semblaient fiers ou soulagés que je sois si fort. Et depuis je suis toujours aussi fort, jamais de larme, jamais de colère, ni même de tristesse... mais aussi aucune joie, peu de plaisir, pas vraiment d'envie ou d'enthousiasme.
.....

Ce moyen de défense qu'est le déni va mettre la personne comme loin de la réalité, de ses ressentis, de son monde intérieur qui est tellement douloureux. En fait, c'est tellement douloureux que c'est simplement insupportable. Mais sans nos ressentis, nos émotions, nos sentiments, nos désirs qui constituent notre monde intérieur, nous devenons en quelque sorte des robots.

Ainsi, il ne faudra pas minimiser un événement, ou dire « non, ça ne peut pas être ça parce que ça ne m'a absolument pas touché »... il sera toujours bon de le vérifier !

Parfois, la problématique est reliée à la construction de notre identité, le travail sera alors un peu plus long et fera difficilement l'impasse d'une thérapie visant à reconstruire l'identité de la personne et l'estime d'elle-même.

Parfois, on entend dire que c'est « génétique » : « Ben oui, docteur, on m'a dit que c'était génétique parce que mes parents sont gros, et moi je

faisais déjà 4,5 kilos à la naissance ! On m'a dit qu'il n'y a rien à faire, que ce sera toujours comme ça... »

Cela veut simplement dire que l'événement, le choc, ou bio-choc a été vécu par quelqu'un dans la lignée (côté du père ou côté de la mère, ou les deux), et que l'enfant est porteur de ce programme à sa naissance car cela n'a pas été résolu ni même reconnu par ses ancêtres.

« C'est au travers de l'inconscient familial que la transmission s'effectue. Par la psyché, des traumatismes, des non-dits devenus secrets peuvent se transmettre et devenir destructeurs bien au-delà du destin de celui que cela a concerné directement. Ainsi, notre destinée peut se trouver guidée par certaines histoires vécues par les générations antérieures constituant le terreau de notre vie sans que nous en soyons conscients. On peut dès lors parler de "programmations" induites par la vie de certains de nos ancêtres. »

Emmanuel Ratouis
*Cent histoires pour mieux comprendre
l'inconscient familial qui nous gouverne*

C'est un travail de psychogénéalogie qu'il faudra alors effectuer pour se libérer du programme, car c'est un de nos ancêtres qui a vécu le traumatisme, et le programme de survie qui en résulte s'est « inscrit » en nous inconsciemment et potentiellement jusque dans les gènes (cf. le livre *Le Génie dans vos gènes*).

Les drames vécus et transmis par ces ancêtres sont souvent intenses (guerre, famine, orphelins, enfants abandonnés, inceste...), mais pas toujours connus... Les choses les plus lourdes ou étonnantes sont aussi souvent les plus secrètes !

Parfois, ce n'est pas vraiment secret, mais ça n'a jamais été dit. Par exemple, un jour, soupçonnant chez une patiente une problématique de morts prématurées dans la lignée, je lui demande de se renseigner, car elle me disait en ignorer l'existence. Elle demande à sa mère et reste sidérée de sa réponse : « Ben, non, il n'y a pas eu de morts jeunes, en dehors de qui tu sais, l'oncle André mort à 20 ans à la guerre, et le grand-père tombé du toit à 30 ans... » Sauf que ma patiente n'en avait jamais entendu parler...

Dans ce cas de transmission transgénérationnelle, nous naissons avec le programme, il est déjà installé dans notre ordinateur interne, et il s'activera lors d'un ressenti similaire de manque ou d'agression. Celui-ci peut être vécu même *in utero* si notre mère a ce type de ressenti pendant la grossesse, car le fœtus baigne dans les émotions de sa mère. L'enfant aura alors un surpoids de naissance.

Notre mission va être de le déprogrammer, d'une façon ou d'une autre, potentiellement aussi en remontant au ressenti et à l'émotion encore inscrite en soi, même si nous ne l'avons pas vécue nous-mêmes, et d'ailleurs même si nous n'avons que peu d'informations sur le sujet. Il est souvent étonnant de constater des ressentis ou des émotions parfois très forts sans pouvoir directement les rattacher à quelque chose de vécu ! Le travail des constellations familiales peut être très bénéfique aussi dans ce cas.

4.

.....
Comment désactiver ce programme et dire adieu aux kilos superflus ?



Pour pouvoir mincir plus facilement, il va falloir changer ce programme de survie biologique de « stockage maximal », et remettre la chaudière en mode « normal ».

Pour ce faire, il nous faut remonter à la source, à l'origine du problème qui a généré ce programme, revenir à l'événement, au drame vécu afin de libérer enfin et d'exprimer les émotions qui se sont enfouies à ce moment-là au plus profond de nous et jusque dans nos cellules graisseuses. Il va falloir parler de tout ce qui est resté bloqué en nous, en exprimant les émotions, ou simplement en parlant des ressentis à voix haute.

Car en exprimant enfin ces émotions parfois profondément enfouies nous désimprimons l'émotion et le programme associé. Parce que tout ce qui n'est pas exprimé s'imprime en nous et souvent dans notre corps, et peut générer un programme de survie... C'est comme ça que l'expérience nous enseigne ce qui est dangereux dans la vie et comment s'y adapter. Mais c'est un fonctionnement très basique et archaïque.

Toute thérapie devrait avoir pour objectif de libérer ces émotions enfouies. Des études ont bien montré que, dans la thérapie, ce qui fonctionne bien c'est d'exprimer les choses verbalement et à voix haute, mais aussi le lien de confiance et de bienveillance créé avec le thérapeute (se sentir en confiance, non jugé, accepté dans ce que l'on est, et accueilli dans son état émotionnel en toute sécurité...).

Une thérapie de type analytique aide bien souvent à comprendre et à analyser les problématiques du patient, mais reste parfois insuffisante pour désactiver les programmes biologiques, surtout si la personne reste trop enfermée dans son mental, et ne parle jamais de ses ressentis, ou qu'elle n'arrive pas à exprimer ses émotions.

En revivant la scène, l'événement déclencheur, et cette fois en exprimant le ressenti et en parlant au présent, on peut réussir à se libérer de l'émotion enfouie. Entrer dans le ressenti, même si c'est désagréable, est le meilleur moyen d'évacuer ce stress et d'être libre. Il s'agit d'accepter de traverser un tunnel étroit et inconfortable, mais qui va permettre de sortir de la grotte, de l'ombre où on est enfermé depuis tant d'années, pour recouvrer la liberté, la lumière, l'espace et la pleine vie. Il faut majorer l'inconfort momentanément pour s'en libérer. Et c'est bien ce qu'on a tous du mal à faire. C'est un chemin qui demande du courage, et souvent il faut un événement de vie qui nous met vraiment mal pour enfin oser y aller, comme

si on a alors tout simplement plus le choix... (cf. *Le Chemin le moins fréquenté* de Scott Peck).

Pour accélérer le processus et bien intégrer les changements dans le corps, certaines approches me paraissent vraiment pertinentes : l'état d'hypnose qui est mon outil privilégié, mais aussi la technique d'EMDR (intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires), la PNL (programmation neuro-linguistique), et même plus simplement, on peut pratiquer, même seul, l'EFT (*emotional freedom technique*) de Gary Craig. Cette dernière technique consiste à exécuter des séquences, notamment de tapotement de certains points du corps, tout en ayant fixé un objectif préalable, et tout en pensant au problème en même temps qu'on effectue la procédure.

L'avantage c'est que, quelle que soit l'approche choisie, après avoir lu ce livre, on peut travailler plus efficacement, en prenant conscience directement des émotions en cause dans le surpoids.

Toute technique va mieux fonctionner si on a déjà la cible clairement définie. Si on reste trop générique, trop global ce sera insuffisant pour obtenir un résultat convaincant et durable, tout particulièrement pour l'EFT qui, dans mon expérience, fonctionne mieux si on décompose et traite les émotions les unes après les autres... et non le « problème de poids » qui en résulte. C'est trop global.

Peut-on faire ce travail tout seul ? Bien sûr, de nombreuses personnes sont capables de mobiliser seules leurs ressources de changements. Mais la thérapie permet d'aller plus vite, et aussi d'oser y aller. Une de mes patientes m'a dit un jour : « Je comprends qu'il suffisait que j'exprime cela pour me libérer, mais sans vous je n'aurais jamais osé y aller. » Peur d'être débordé par les émotions ? De se retrouver à nouveau seul face à ces émotions trop fortes ? La présence du thérapeute est importante : elle rassure, elle encourage à y aller, elle permet, elle apporte une force et surtout elle valide le processus en cours. Par ailleurs, la relation elle-même avec le jeu de transfert a un pouvoir thérapeutique très essentiel. Nos pathologies, nos conflits, nos blessures... sont issus de problèmes ou de dysfonctions dans la relation à l'autre, et pourront guérir dans la relation qui s'établit avec le thérapeute, dans cette relation de guérison.

On l'aura compris, quand on touche à la survie, et aux mécanismes de survie biologique ancestraux, c'est-à-dire ce qu'il faut pour survivre dans la nature sauvage – nous utiliserons d'ailleurs volontiers l'image de la survie en forêt vierge, dans le désert ou en Sibérie –, les traumatismes sous-jacents sont le plus souvent des peurs.

Cependant, nous retrouverons les trois grandes émotions négatives : peur, colère et tristesse.

5.

Généralités sur les trois grandes émotions négatives

Par définition, l'émotion est une réaction émotive intense s'accompagnant de modifications neurovégétatives. En fait, c'est quelque chose d'assez difficile à définir et d'ailleurs, selon les sources, les définitions varient « d'une expérience psychophysologique complexe » à « une réaction affective transitoire d'assez grande intensité » à « un trouble subit » ou une « agitation passagère »...

Si on en revient à l'étymologie, le mot « émotion » vient du latin *motio* qui signifie le mouvement et du préfixe « é » variante de *ex*. qui veut dire vers l'extérieur, hors de... Ainsi, l'émotion pourrait être un mouvement hors de soi.

L'émotion se différencie du sentiment qui lui est souvent associé (honte, abandon, trahison, frustration...) par la connotation mentale de ce dernier. Et lui, le sentiment, peut être, ou non, accompagné d'une émotion.

L'émotion est donc par définition totalement incontrôlable, on ne choisit pas d'être triste ou en colère ou d'avoir peur...

Là encore, il peut aussi être intéressant d'observer que ce mouvement hors de soi n'est pas forcément systématique. On verra ainsi bien des différences culturelles, ainsi la culture méridionale est de type très

expressive, très agitée, très visible, alors que la nordique est beaucoup moins visible, plus froide peut-être... mais au-delà il faut aussi bien noter que l'on va tous se situer sur une droite entre deux extrêmes, introvertis et extravertis, et que 50 % des gens sont d'un côté, et 50 % de l'autre, plus ou moins proches du centre. La norme émotionnelle est ainsi basée sur les extravertis, ça se voit (comme cela se fera au cinéma ou au théâtre), sauf que chez les introvertis, le mouvement est plutôt intériorisé, et senti à l'intérieur... sans qu'il ne « s'imprime » plus pour autant sous forme de pathologie, du moment que ce mouvement n'est pas bloqué, qu'il vit sa course jusqu'au bout.

Ainsi, classiquement, et notamment dans la roue des émotions de Robert Plutchik, on va trouver six grandes émotions, six grands mouvements :

La surprise (c'est une mise en alerte avec décharge d'adrénaline, qui pourra ensuite devenir positive ou négative, et évoluera selon l'évaluation cérébrale faite de l'objet de la surprise).

Le dégoût (que je ne traite pas dans ce livre, même si c'est une émotion que l'on peut retrouver dans les formes de boulimie avec vomissements, ou un dégoût de soi tellement fort...).

Une émotion positive : la joie.

Puis les trois grandes émotions négatives que nous allons détailler : peur, colère et tristesse...

J'aurais presque envie de rajouter à cette liste la honte et la culpabilité qui sont classées en sentiment, mais pour lesquelles il y a souvent une réaction extérieure : épaules basse, tête baissée, regard vers le bas ou fuyant, ressenti intérieur d'être plombé ou paralysé... J'ai finalement choisi de les associer à la tristesse qui est le ressenti le plus proche, même si ce n'est pas complètement satisfaisant.

Chaque émotion est associée à une sensation intérieure. Si elle a été bloquée, que ce soit dans l'expressivité extérieure ou intérieure, le ressenti – sentir à nouveau, en conscience, en détaillant à la fois émotion et sensation, mais aussi sentiment – permettra de finir d'évacuer ce qui est resté bloqué.

Avant de détailler ces trois émotions négatives, on peut déjà commencer par se demander : quelle est l'émotion que je ressens le plus souvent ?

Parmi ces trois émotions, laquelle m’envahit le plus ? Quelle est l’émotion principale qui me fait manger ? Quand j’ai des pulsions vis-à-vis de tel aliment, ou un peu avant, suis-je plutôt en colère, triste avec un sentiment de vide, ou au contraire très stressé ?

Cela nous donnera déjà des pistes concernant les programmes mis en jeu. Bien évidemment, il y a une intrication possible de ces différentes émotions, mais repérer laquelle est la plus prééminente va nous orienter vers la tonalité du conflit de base, ou du conflit qui entretient et bloque la problématique de poids.

Alors, étudions plus en détail ces trois émotions :

La peur

.....

La peur, le stress, l’angoisse, les crises de panique... pour moi c’est la même chose, c’est la même émotion de peur, mais ressentie à des degrés d’intensité différents. Et toute peur est liée à la présence, au ressenti d’un danger vital immédiat. Cette notion est fondamentale. Et il n’y a pas à avoir honte de nos peurs, elles sont un réflexe de survie de l’organisme face à un danger.

Bien évidemment, dans notre vie et notre environnement sécurisés de tous les jours (nous avons cette chance-là), il est très rare de se retrouver, dans la réalité, face à un danger vital immédiat. Alors pourquoi ce stress, cette peur ?

Eh bien, parce qu’un beau jour, on a été face à un réel danger et que l’état d’alerte s’est allumé, mais qu’il est resté enclenché depuis. J’utilise volontiers cette métaphore : « C’est comme si la sirène des pompiers et le gyrophare s’étaient enclenchés lors du signalement d’un accident ou d’un feu... puis tout est rentré dans l’ordre depuis longtemps, mais c’est comme si on avait oublié d’éteindre la sirène et le gyrophare, et ils fonctionnent toujours, la caserne est toujours sur le qui-vive, en état d’alerte... » On peut aussi prendre cette image : « Comme si on vivait encore en temps de guerre, la sirène annonce l’arrivée des avions ennemis, une bombe peut tomber à tout moment, le danger est permanent » !

Il est donc temps de couper cette alarme qui n'est pas justifiée puisque le cerveau peut bien l'admettre : tout va bien, on est en sécurité, la guerre est finie ! D'ailleurs, la plupart des personnes le disent : « Je sais que ça ne sert à rien, je sais qu'il n'y a aucun risque, mais c'est plus fort que moi, je stresse. »

Parfois le danger n'a jamais été réel : on s'est fait le film, on a imaginé le danger, par exemple : « Mon fils est très en retard, il n'a pas prévenu, il ne répond pas au téléphone, c'est une des premières fois qu'il prend la voiture et va si loin, j'ai imaginé l'accident, j'ai eu l'image de mon fils accidenté ou mort », et comme notre cerveau archaïque ne fait pas de différence entre le réel et le virtuel, pour lui l'accident est là, la personne est morte !

Mais le stress peut aussi avoir été transmis par nos parents ou par les adultes qui s'occupaient de nous lorsque nous étions enfant.

Le danger peut aussi se situer à un niveau symbolique, par exemple danger de « mourir de honte ». « Le ridicule ne tue pas », surtout s'il est volontaire, mais l'humiliation, intérieurement peut être vécue comme une mort symbolique, c'est alors un danger vital et il génère des peurs.

Le danger peut aussi être le fait de réactiver un état émotionnel insupportable et encore enfoui. En rajouter une couche est perçu comme ingérable pour l'organisme et du coup réveille une peur. La peur de réactiver l'insupportable, de le multiplier. Par exemple si un deuil n'a pas été fait, il réveille la peur de perdre un autre être cher, car alors ce serait trop...

Bien sûr, on le sait, la peur n'évite pas le danger ! Elle pourrait même le provoquer inconsciemment...

Cet état de stress, s'il devient permanent, fait grossir par lui-même, notamment sur le plan physiologique par la sécrétion excessive d'une hormone qu'on appelle le cortisol. En excès, cette hormone agit comme un traitement par cortisone : excitation, insomnie, rétention hydrosodée, prise de poids...

Il y a quelque chose de très efficace pour calmer le stress, ou la peur chronique : c'est l'action ! Ainsi, certaines personnes ne peuvent pas se poser, n'arrêtent pas, sont hyperactives pour éviter le ressenti émotionnel.

La colère

.....

La colère est l'émotion qu'on va essentiellement retrouver liée au sentiment de frustration et d'injustice, dans les problématiques de poids. Elle est excessive à l'intérieur de nous, parce que nous n'avons pas pu l'exprimer au moment du choc psychologique à rechercher, et elle se réactive typiquement lorsque l'on va s'interdire ou s'obliger : faire des choses comme un régime, du sport, devoir résister aux tentations alimentaires... Elle va être alors disproportionnée et on ne pourra qu'y céder tant que nous n'aurons pas évacué ce grand sentiment de frustration enfoui.

C'est comme une vengeance, on sait que ce n'est pas bien mais c'est plus fort que soi. C'est tellement injuste d'être frustré... J'ai souvent entendu cette phrase : « ... et je me venge sur la nourriture ».

Le travail qui consiste à évacuer cette colère est essentiel si vous êtes intolérant à la frustration. Il va vous apprendre à gérer la frustration de façon générale, et sur la nourriture en particulier. Pouvoir retrouver ses capacités à mettre des limites sur ce qui est vraiment bon ou non pour vous et votre corps.

La colère peut aussi être un état chronique lié à la structuration de la personnalité sur l'abus de pouvoir, et nous en parlerons plus loin, dans les problématiques de limites.

Dans les problématiques liées au poids, on va retrouver l'origine de cette colère lors d'événements frustrants et injustes, mais aussi lors de sentiments de trahison, qui est réactivée par la sensation d'être trahi par la nourriture ou par son corps.

La colère est une réaction de survie biologique du corps, face à quelque chose qui paraît insupportable ou qui nous agresse. C'est une réaction de défense, vis-à-vis d'une personne jugée agressive ou d'une situation qui agresse ou qui dépasse les limites de l'intégrité. C'est une émotion avec beaucoup d'énergie, puisqu'elle est en fait chargée d'agressivité et de violence, malheureusement c'est souvent difficile de la transformer en énergie positive (comme certaines personnes qui par la colère de ne pas être reconnues vont avoir l'énergie de prouver ce dont elles sont capables...). La plupart du temps, elle est une énergie destructrice que l'on retourne contre soi ou les autres, ou contre les objets autour de soi !

Elle peut être déclenchée par un événement minime de façon totalement disproportionnée comme un léger retard, l'oubli de dire bonjour, un regard « de travers » si elle réveille une colère enfouie de non-respect ou d'abus de pouvoir. Et, c'est important de la considérer comme une grande souffrance en soi, et non comme un caprice. Comme toute émotion, elle n'est pas choisie, elle est là tout simplement comme le temps qu'il fait dehors : c'est comme un gros orage avec de la foudre, voire une tornade !

Comme elle est chargée de violence et d'agressivité, de façon naturelle elle peut s'évacuer par une action intense, en frappant un punching-ball, en faisant un exercice physique intense, en criant...

La tristesse

.....

Dans le cadre de notre métaphore météorologique, la tristesse est la pluie fine et continue, les jours de grisaille.

C'est l'émotion qu'on va retrouver essentiellement, en ce qui concerne les problématiques pondérales, dans les ressentis de solitude, d'abandon et de dévalorisation.

Elle est alors vécue par le corps comme un danger vital engageant la mise en place d'un mécanisme de survie biologique, en effet cela équivaut pour notre biologie à être totalement seul et perdu en plein désert : pour survivre il va falloir stocker de l'eau et de la nourriture. Pareillement, si on se sent

trop « nul » ou rejeté du clan, se débrouiller pour trouver à manger est compliqué, mais notre biologie a tout prévu : elle va stocker au maximum...

À l'inverse de la colère ou même de la peur qui sont des émotions à forte énergie, la tristesse associe plutôt le sentiment « tout est perdu » qui est plutôt plombant, et il y a manque total d'énergie... il faut plutôt s'économiser, économiser son énergie et stocker pour tenir le plus longtemps possible, comme l'oisillon tombé du nid ! Le manque d'énergie de la dépression oblige à rester sur place et à attendre ainsi de l'aide, au lieu de se perdre...

Après ces quelques généralités, nous allons pouvoir entrer dans le vif du sujet. Nous allons développer le propos comme une consultation peut se dérouler au cabinet. C'est ainsi que je vais vous décrire la méthode que j'utilise en développant les points conflictuels ou émotionnels qui sont recherchés et traités au fur et à mesure.

DEUXIÈME PARTIE
LA MÉTHODE

1.

.....

Préliminaires à la consultation

Dans l'idéal, le patient va arriver à la première consultation en ayant déjà rempli le test et retracé l'histoire de son poids. Dans la pratique ce n'est pas toujours possible, et en général la première consultation permet de retracer l'histoire du poids, et le test est donné pour être ramené rempli à la consultation suivante.

Le test

.....

Le test va vous permettre de prendre conscience des problématiques émotionnelles qui vous concernent et qui engendrent votre prise de poids ou qui l'entretiennent. Il nous donnera ainsi un fil conducteur dans le travail thérapeutique à effectuer. Vous pouvez le faire dès maintenant si vous le souhaitez, et ainsi lire directement les chapitres qui vous concernent. Mais vous pouvez aussi lire tout le livre, puis faire le test en fin de lecture, pour revenir de façon plus spécifique sur les thèmes à travailler. Les exemples donnés dans chaque chapitre peuvent vous permettre de vous identifier ou de reconnaître un thème qui ne semblait pas vous concerner *a priori*.

Ce test permet pour les thérapeutes de cerner rapidement la problématique du patient afin d'aller plus rapidement à l'essentiel.

Il est à l'origine de ce livre. Par souci d'efficacité, j'ai commencé par me faire une fiche afin de ne rien oublier, de vérifier tous les items, mais au départ le patient ne voyait pas cette fiche, c'était simplement mon fil directeur. Puis, pour mieux impliquer le patient, gagner encore en temps et en efficacité, j'ai essayé de le proposer à la fin de la première consultation, en demandant au patient de le ramener à la consultation suivante, rempli. Globalement, il a été très bien rempli. J'ai ensuite commencé à écrire pour que les patients comprennent la démarche... et finalement voici ce livre.

Le test consiste à lire les phrases à voix haute et voir si elles vous concernent d'un point de vue mental et/ou du ressenti physique ou émotionnel, ou si elles ne vous concernent pas du tout. En face de chaque phrase, vous allez pouvoir inscrire :

- Un P si c'est quelque chose que vous pensez (plusieurs P si c'est beaucoup) ;
- Un R si vous ressentez une sensation ou une émotion en lisant (plusieurs R si c'est fort) ;
- Un RP si c'est les deux ;
- Un N si cela ne vous concerne pas, ou vous barrez simplement la ligne.

Vous pouvez trouver le test en chargement gratuit sur mon site www.pfv-hypnose.com si vous ne souhaitez pas écrire sur le livre.

Dans le test sont mélangées les phrases des ressentis qui provoquent la mise en « stockage maximal », avec celles qui concernent les ressentis qui entretiennent le surpoids (que j'ai nommés « les verrous »), parce qu'il conviendra de libérer tous ces ressentis pour guérir de cette pathologie.

Le test permet donc d'adapter plus efficacement la thérapeutique.

Vous retrouverez chaque phrase du test dans le chapitre concerné et pourrez ainsi aussi vous tester au fur et à mesure.

Il n'y a pas de réponse au test qui va vous dire « vous êtes comme ceci ou comme cela », comme on le trouve dans les magazines ! Mais il va être comme un fil conducteur pour vous, afin de repérer rapidement les chapitres du livre qui vous concernent le plus.

Pour effectuer ce test, c'est simple, vous vous installez dans un endroit tranquille, vous prenez un stylo, et vous allez lire chacune des phrases ci-dessous à voix haute, et c'est très important que ce soit à haute voix. Vous pouvez répéter cette phrase à nouveau en fermant les yeux et en observant vos ressentis intérieurs (les sensations que cette phrase peut provoquer dans votre corps)...

Une phrase est positive (et donc le conflit qu'elle implique est actif) quand elle va réveiller en vous un ressenti négatif (boule au ventre, serrement dans la poitrine ou dans la gorge, envie de pleurer, colère, peur...). C'est le ressenti physique de l'émotion qu'il faudra évacuer, mais souvent nous n'avons pas accès directement à ce ressenti corporel puisque nous l'avons somatisé sous forme de pathologie (et le sens de la somatisation est d'éviter de se confronter au ressenti ou à l'émotion ingérable !), et c'est pourquoi la phrase sera également positive si c'est quelque chose que vous pensez ou que vous dites souvent, ainsi elle peut correspondre à quelque chose que vous vous dites, mais aussi à quelque chose que vous « presentez », quelque chose dont vous avez l'intuition que cela peut vous correspondre (le pressenti est la phase qui précède le ressenti et le senti...).

Quand vous ressentez quelque chose en lisant la phrase, vous pouvez noter le type de ressenti et sa localisation (ex. : serrement dans la gorge, je suis comme paralysée dans tout mon corps, j'ai les larmes qui montent, j'ai froid, je me sens vide au niveau du ventre, je tremble...).

.....
Les phrases sont classées par ordre d'apparition dans le livre.

Attention, c'est parti :

Je me suis déjà senti agressé et/ou atteint dans mon intégrité.

Je me sens souvent agressé ou menacé.

- *Chapitre : Ressenti d'agression et de manque de protection (p. 82)*

Je me suis déjà senti profondément seul et abandonné.

- *Chapitre : Ressenti de solitude et d'abandon (p. 87)*

Il faut que je sois costaud.

Je suis le pilier de la famille.

Moi je n'ai jamais le droit de flancher, on ne m'écoute jamais quand ça ne va pas.

Je porte tout (ou trop).

Programme sacrifice : je dois m'occuper de tout le monde et n'ai jamais de temps pour moi.

- *Chapitre : Projet / sens de nos parents (p. 104)*

Il y a des enfants ou des adultes jeunes morts dans la lignée familiale.

Il y a eu des enfants abandonnés, orphelins d'un des parents, pas élevés par leur parent dans la lignée.

Un de mes ancêtres est mort de froid.

Un de mes ancêtres est mort noyé.

Certains ancêtres ont été trahis et condamnés.

Certains ancêtres ont été agressés gravement ou assassinés.

Certains ancêtres ont connu la famine ou la guerre.

Certains ancêtres sont morts de faim, ou sortis de camps de concentration en maigreur extrême.

- *Chapitre : Programme transgénérationnel (p. 110)*

J'ai peur de manquer...

J'ai besoin d'avoir des réserves, de stocker (nourriture, argent, fringues...).

Je me sens coincé.

J'ai peur d'être enfermé (claustrophobie).

J'ai peur d'être enterré vivant.

• *Chapitre : La peur de manquer (p. 121)*

J'ai peur d'être abandonné.

J'ai peur quand je suis seul.

• *Chapitre : La peur chronique de l'abandon (p. 125)*

J'ai peur de la mort de mes proches.

J'ai peur de perdre mes petits (animaux aussi).

J'ai peur de perdre un être cher.

• *Chapitre : La peur de perdre (p. 128)*

J'ai peur des autres.

Je ne peux faire confiance à personne.

Il y a plein de gens très dangereux autour de moi.

J'ai peur des hommes.

J'ai besoin d'être protégé.

J'ai besoin de ma carapace.

J'ai peur d'être abusé, maltraité, violenté.

J'ai peur d'être désirable (j'ai peur d'être violée ou de ne pas pouvoir dire non et de tromper mon mari), peur du désir des hommes.

J'ai peur d'être rejetée par les autres femmes si je suis trop jolie.

J'ai peur d'être rejeté hors du clan si je ne suis pas aussi gros qu'eux.

• *Chapitre : J'ai peur des autres ou l'entretien de mon armure (p. 132)*

J'ai peur de la mort.

J'ai peur de mourir.

J'ai peur de la faim/fin (d'ailleurs, je ne termine jamais rien).

J'ai peur de mourir de froid (protection isolante).

J'ai peur de maigrir car c'est comme mourir.

J'ai peur d'être maigre comme un cadavre.

J'ai peur d'abandonner mes petits.

- *Chapitre : La peur de la faim / FIN, de la mort, l'intolérance à la faim (p. 137)*

Je n'ai pas droit à l'erreur.

L'erreur peut être fatale.

J'ai peur de l'échec, et je n'ai pas droit à l'échec.

J'ai peur d'être accusé à tort.

J'ai peur de perdre le contrôle.

Peur d'être jugé.

Peur du jugement des autres car condamnation immédiate.

Je me juge souvent sévèrement, je suis dur avec moi-même (juge intérieur).

Découragement par rapport à « il faudra ».

- *Chapitre : Le perfectionnisme ou la peur de ne pas être parfait et la peur du jugement (p. 141)*

J'ai peur d'avoir honte.

J'ai peur de me faire humilier.

- *Chapitre : La peur d'avoir honte ou d'être humilié (p. 148)*

J'ai peur de déplaire.

J'ai toujours peur de décevoir.

Ma mère est envahissante, elle veut tout diriger, tout contrôler, elle veut gérer ma vie comme si je n'existais pas.

Mon père est envahissant, il veut tout diriger, tout contrôler, il veut gérer ma vie comme si je n'existais pas.

Je n'arrive pas à dire non.

J'ai peur d'être envahi.

- *Chapitre : Syndrome de l'araignée et la peur de déplaire, la peur de décevoir, la difficulté à mettre des limites (p. 151)*

J'ai peur du trop, de l'abondance, d'être débordé.

J'ai peur du bonheur.

- *Chapitre : La peur de l'abondance, peur d'être submergé (p. 154)*

C'est injuste de devoir me priver de nourriture.

Je ne supporte pas la frustration.

Dès que je me dis que je fais un régime et que je m'interdis des aliments, c'est plus fort que moi j'en mange deux fois plus...

J'ai toujours envie de ce qui est interdit.

Je me sens souvent frustré et en colère.

Je ne peux pas différer mon plaisir.

- *Chapitre : L'intolérance à la frustration (p. 156)*

Je me sens trahi et en colère.

- *Chapitre : Le sentiment de trahison (p. 160)*

Je me sens seul.

Je ne supporte pas la solitude.

Dès que je suis seul, je mange.

Je me sens en manque.

Je me sens vide.

Je me sens souvent triste et abandonné.

Je suis comme seul au monde et ne peux compter que sur moi.

- *Chapitre : Manque, solitude ou abandon chronique (p. 162)*

J'ai souvent honte de moi.

J'ai honte de mes kilos.

Je me sens très souvent humilié.

- *Chapitre : La honte et le sentiment d'humiliation (p. 164)*

Je me sens souvent coupable.

Je suis coupable de tout.

Je me sens responsable de tout.

Dès que quelque chose cloche, c'est ma faute.

• *Chapitre : La culpabilité (p. 166)*

Je ne suis pas à la hauteur.

Je suis nul.

Je ne suis pas capable.

Je n'y arriverai jamais.

J'ai peur qu'ils découvrent que je ne vauds rien.

Dans ma vie je n'ai connu que des échecs, je rate tout...

- *Chapitre : La dévalorisation : je n'existe pas, je ne suis rien (p. 169)*

Je me sens souvent impuissant.

Je me sens souvent impuissant à changer les choses.

Je me sens impuissant à satisfaire les autres.

Je me sens impuissant à me faire aimer...

- *Chapitre : Le sentiment d'impuissance (p. 174)*

Je n'ai pas de place.

Je suis en trop.

Je n'ai pas le droit d'exister.

Je suis gênant.

- *Chapitre : Problématique de place (p. 175)*

Je n'aime pas mon image.

Je ne me supporte pas.

Je me trouve répugnant.

J'ai honte de mon corps.

Je suis moche...

Je ne supporte pas de me voir en photo ou en vidéo.

- *Chapitre : Trouble de l'image de soi (p. 177)*

J'ai peur car je suis totalement perdu.

J'ai perdu tous mes repères.

J'ai peur du changement et de l'avenir.

J'ai peur de me perdre.

J'ai un jour ressenti que tout s'effondre, tout s'écroule.

- *Chapitre : Le conflit d'écroulement ou la peur par perte de repères (p. 185)*

C'est normal que je sois en surpoids comme mes parents, je fais bien partie du clan.

- *Chapitre : La loyauté familiale invisible (p. 188)*

Je suis gros.

Je suis obèse

- *Chapitre : Identification au symptôme (p. 190)*

Les croyances :

Tout le monde m'en veut.

Le danger rôde partout, car le monde est rempli de gens méchants.

Plus de 90 % des gens sont méchants.

Je ne peux faire confiance à personne.

Je ne peux compter que sur moi.

Être en dette, se sentir redevable, c'est donner le pouvoir à l'autre sur moi-même...

Je ne suis pas aimable.

Je n'existe pas, je n'ai pas le droit d'exister pour moi-même.

Je ne suis pas intéressant.

Je ne mérite que de me retrouver seul et abandonné de tous.

Je suis dérangeant.

Je suis gênant.

Je ne suis pas digne d'intérêt ou d'être aimé.

Ce qui est bon pour les autres n'est pas bon pour moi.

Ce qui marche pour les autres ne marche pas avec moi.

Je ne suis rien, les autres c'est tout.

Les autres sont plus importants que moi.

Il est bon de souffrir.

Si je suis heureux les autres sont malheureux.

Tout le monde doit être bien pour que je sois bien.
Le plaisir et le bien-être c'est pour les autres (interdit au plaisir).
C'est comme cela et je ne peux rien y changer.
Ca ne sert à rien de faire des efforts pour changer car tout va s'écrouler.
L'erreur peut être fatale.
Je n'ai pas droit à l'erreur.
Le minimum c'est que tout soit parfait.
Je n'ai pas le droit au bonheur.
C'est chronique, je ne peux pas changer mon poids.
Être bien portant c'est être en bonne santé.
Mieux vaut faire envie que pitié.
Tel ou tel aliment fait grossir.
Certaines associations d'aliments font grossir comme féculents + viande.
Il ne faut pas boire en mangeant.
Il faut boire chaud en mangeant.
Voir un gâteau me fait grossir.
Le sport ne fait maigrir qu'après 1 heure d'exercice.
Le sport ne fait pas maigrir.
Pour maigrir il faut se bouger.
Maigrir = souffrir.
On n'obtient rien sans rien.
Il faut souffrir pour être beau.
Si je suis mince et belle on ne m'aimera pas pour moi, mais pour mon image.
Le chocolat est un mauvais aliment.
Les fromages de chèvre font moins grossir que le fromage de vache.
C'est normal de se resservir pour faire plaisir à celui ou celle qui cuisine....
Il me faut ma dose de douceur, de sucre

- *Voir le chapitre : Les croyances limitantes (p. 191)*

2.

Retracer l'histoire du poids

Pour nous aiguiller dans notre recherche des conflits mis en jeu et responsables de votre problématique de surpoids, et des événements extérieurs déclencheurs, nous allons retracer l'histoire de votre poids.

Nous utiliserons une ligne droite qui démarre de la conception, neuf mois avant notre naissance à aujourd'hui. La ligne droite représente le poids normal pour l'âge. Le poids normal correspond à un IMC compris entre 18,5 et 25 chez l'adulte. C'est surtout le poids qu'on a pu stabiliser le plus naturellement et facilement, et non le poids qu'on a défini comme normal dans notre esprit.



Pour la période de l'enfance on peut utiliser les courbes de poids, ou les chiffres indiqués dans le carnet de santé, surtout s'il y a des moments de

variation rapide du poids : on appelle cela une cassure de la courbe, elle était harmonieuse et brutalement fait un virage (perte ou gain de poids rapide).

Si vous ne disposez pas du carnet de santé, il est possible d'avoir une idée en retrouvant des photos de différentes époques et en comparant votre carrure et stature.

C'est important, car certaines personnes disent être « rondes » depuis toujours. Ce qui ne veut absolument rien dire. Cela peut être dû à des moqueries ou à une mauvaise image de soi, une image déformée de la réalité. Je demande alors : « Quand vous vous revoquez sur les photos, enfant, comment vous trouvez-vous ? » La plupart du temps c'est « mince » ou « normal »... « Ah, oui, rien à voir avec maintenant, à l'époque je me trouvais grosse mais je ne l'étais pas... » C'est pourquoi il est toujours plus fiable d'avoir des chiffres précis ou des photos, que de se fier uniquement aux souvenirs ou à l'image corporelle qui peut être faussée très précocement.

Vous allez donc indiquer sur cette ligne droite les prises et pertes de poids en essayant de reproduire au mieux l'historique des variations de poids. La ligne de base est le poids normal, stabilisé sans effort particulier.

Puis, dans un deuxième temps, vous allez indiquer sur ce graphique, par exemple avec une flèche indiquant la date de tous les événements marquants de votre vie et de toutes les influences extérieures rencontrées, en commençant même dans la vie intra-utérine (ou tout événement marquant, peut-être le décès d'un membre de la famille, un accident, un problème de placenta, la perte d'un jumeau – réelle ou suspectée –, saignements, un choc émotionnel vécu par la maman...).

Parfois, un vrai travail de recherche vous sera nécessaire pour retrouver les temps forts de votre vie.

.....

Pour vous aiguiller dans votre recherche, voici des exemples d'événements qui peuvent être marquants psychologiquement :

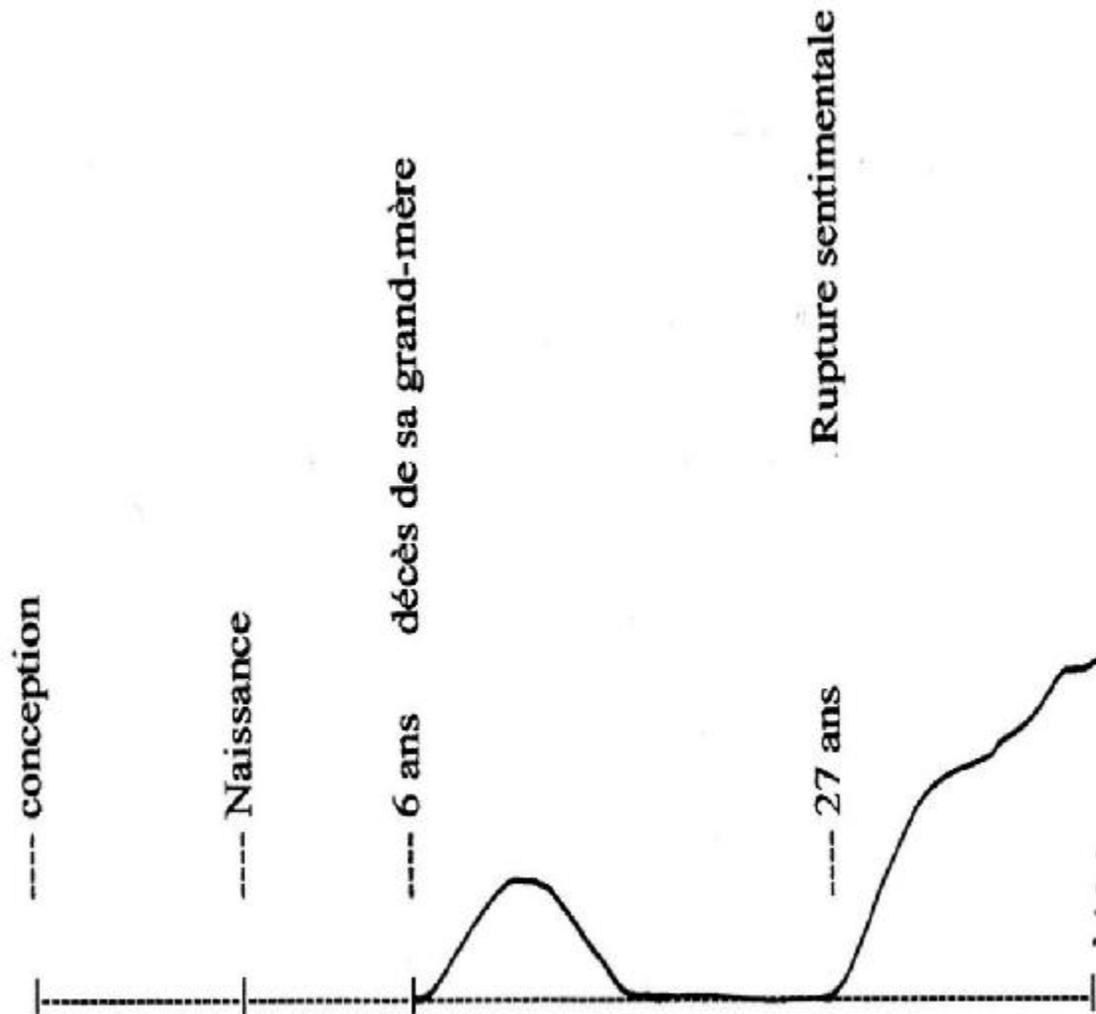
*Déménagements difficiles (perte, difficultés d'adaptation).
Décès de proches ou d'animaux de compagnie.
Maladie grave d'un proche.
Accidents (pour vous ou pour les proches).
Grossesses.
Fausses couches, ou risque de fausse couche (saignements, peur de perdre le bébé).
IVG.
Opérations chirurgicales, immobilisations...
Maladies graves.
Ménopause.
Abus, viol, attouchements.
Agressions physiques ou verbales, violences.
Disputes ou bagarre entre parents.
Menaces de mort.
Divorce des parents.
Moment où on quitte le nid, le cocon familial.
Faillite, chômage, conflit avec l'employeur, harcèlement professionnel.
Procès, conflits d'héritages...
Début ou fin d'une nouvelle relation.
Début ou fin d'un travail.*

.....

Et tout autre événement « marquant » (qualifié comme tel par la personne). Parfois, cela peut correspondre à une période de vie (l'année passée à l'étranger...).

Cela va nous permettre en un coup d'œil de repérer les événements précédents, la ou les prises de poids, et voir rapidement la tonalité de l'événement. Mais attention, un même événement peut avoir été vécu de façon très différente selon les personnes, et un même événement peut engendrer plusieurs ressentis parfois bien différents.

Par exemple :



Cas numéro 1

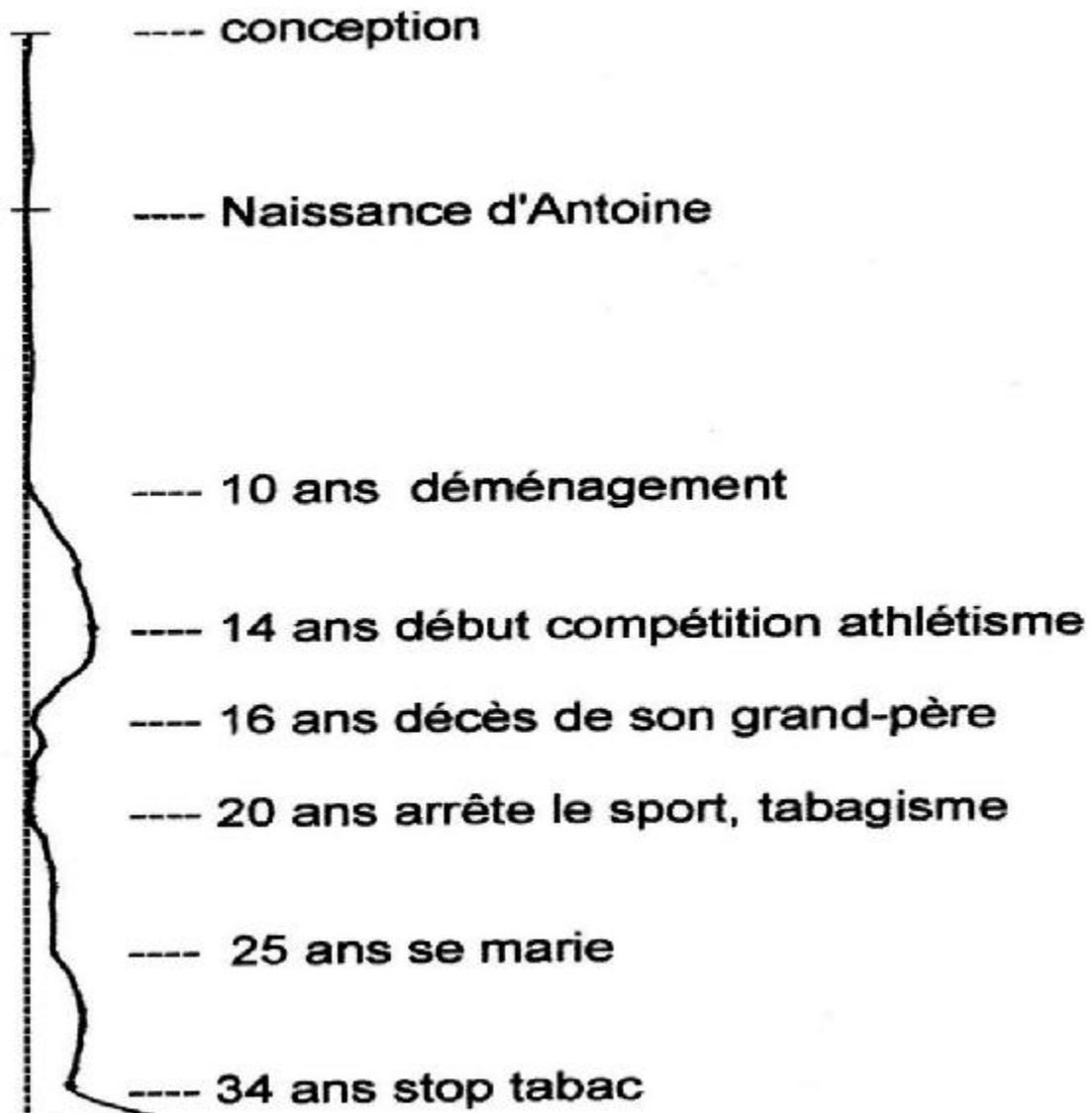
.....

Cette patiente, Claire, commence à prendre du poids anormalement (c'est-à-dire qu'elle sort des courbes normales de croissance), et à avoir un comportement alimentaire perturbé (qu'elle qualifie ainsi : « je suis devenue très gourmande ») aux environs de l'âge de 6 ans. À l'adolescence, à la suite d'un régime draconien, elle retrouve un poids normal qu'elle réussira à maintenir pendant plus de dix ans.

Mais tout s'emballé pour elle à 27 ans, avec une prise de poids de 30 kg très rapide à l'occasion d'une rupture sentimentale vécue dans un ressenti abandonnique.

.....

L'abandon ressenti lors de la perte de son chien est toujours inscrit en elle, et a réveillé la peur d'être abandonnée quand elle est dans une relation.



Cas numéro 3

Pour Antoine, l'événement clé est le déménagement de la famille quand il a 10 ans. Il convient donc de l'interroger sur le ressenti qui a pu y être associé : notion de perte, de manque, de solitude ? Agressivité ressentie dans le nouveau lieu de vie ? Il semble ensuite avoir plus ou moins contrôlé son poids grâce à la pratique d'un sport en compétition, puis par le tabac, qui est aussi une pathologie addictive (compensation d'un manque) et qui a également un effet coupe-faim chez lui.

Mais quand il arrête le tabac, il retrouve les émotions non réglées de son adolescence et compense sur la nourriture.

De façon générale, quand un événement est retrouvé juste avant la prise de poids, interrogez-vous sur le ressenti qui y est lié.

Pour le retrouver, c'est souvent plus facile de fermer les yeux, de tester éventuellement les phrases qui se sont avérées positives dans le test. Vous pouvez énoncer le conflit à voix haute, ou l'émotion associée. Par exemple, nous le verrons au chapitre suivant, dans les problématiques de surpoids on va essentiellement rechercher : « Je me sens triste et abandonné », « Je me sens seul au monde », « Je me sens agressé et sans protection », et laisser venir les souvenirs correspondants à chaque phrase pour retrouver le déclencheur.

Quand vous avez retrouvé le moment clé, il faut alors vous plonger dans le souvenir afin de revivre la situation mais, cette fois, vous allez pouvoir exprimer l'émotion, dire à voix haute tout ce que vous ressentez, tout ce que vous avez pu penser sur le moment et qui est resté bloqué en vous et vous en libérer enfin. Car tout ce qui n'est pas exprimé s'imprime dans le corps. Vous pouvez aussi attendre d'aller chez votre thérapeute pour lui parler de cet événement.

Bien évidemment, on ne peut pas changer les choses, ces événements, et même s'ils sont regrettables, ils font partie de votre histoire, et c'est comme ça, on ne les effacera pas. Ce que l'on cherche ici c'est à vous permettre de revisiter tous ces moments de votre vie qui ont laissé une trace émotionnelle et de l'effacer, pour éviter que ces émotions négatives influencent encore votre présent. Retrouvez tous ces événements pour lesquels vous n'avez pas pu exprimer l'émotion dans l'instant parce que le choc a été trop brutal, ou par habitude de tout garder à l'intérieur de vous, ou parce que la situation ne s'y prêtait pas ou parce que vous ne pouviez pas, ce n'était pas possible car la personne en cause avait autorité sur vous...

C'est un grand nettoyage émotionnel qu'il vous est proposé de faire, pour retrouver la vraie liberté d'être soi-même. On va donc effacer les émotions résiduelles, pas le souvenir.

Une étude allemande récente (publiée en mars 2013) a montré que les personnes qui expriment leurs émotions à bon escient ont une meilleure santé et une espérance de vie plus longue ! Or, bien souvent, nous sommes éduqués à masquer nos émotions. Combien de fois entendons-nous : « Ne pleure pas ! », « Calme-toi ! », « Ne sois pas triste »... comme si on avait le pouvoir de commander les émotions. Au lieu de dire : « Pourquoi es-tu triste ? Exprime ce que tu ressens... Crie ta colère » afin de libérer le choc...

Nous allons maintenant étudier en détail les conflits responsables du surpoids, leurs ressentis et leurs émotions, mais auparavant, à vous de retracer l'histoire de votre poids en lien avec vos événements de vie marquants :



3.

.....

Recherche du déclenchant et les deux ressentis conflictuels responsables du surpoids

Parce qu'il est essentiel de retrouver le point de départ, le ressenti à l'origine de cette mise en « stockage maximal » de l'organisme, qui induit un besoin de manger mal et trop, une obsession envers la nourriture et une grande facilité à grossir. Parfois les deux types de ressenti se cumulent, cependant un est à l'origine du basculement, il est donc important de revenir à cette période, au moment où tout s'est dérégulé, de retrouver l'événement déclencheur, mais surtout le ressenti émotionnel. Car un même événement selon le contexte, selon les personnes, peut engendrer des ressentis bien différents.

pistolet sur la tempe !), soit il serait plus dangereux pour moi de fuir que de rester (manque d'autonomie, un enfant – réel ou symbolique – ne peut survivre seul) » : c'est le mode subir (émotion associée : tristesse, manque d'énergie, faire le mort...). On retrouvera ce mode dans les problématiques d'abandon, ou aussi dans la structuration sur l'abus de pouvoir.

Mais notre type de réaction va induire des conséquences sur notre biologie : celui qui réagit en mode fuite va souvent chercher à esquiver, à se cacher, et il va être de physiologie plutôt mince et longiligne pour courir le plus vite possible et voir le danger arriver de loin : c'est le syndrome de la gazelle ; alors que celui qui est prêt à affronter et à se battre pour son territoire doit être fort et costaud : et il va prendre en muscle et en graisse pour impressionner son ennemi et avoir plus de force pour combattre. La graisse est alors localisée sur le ventre, de type androïde, masculine, pour protéger les organes du ventre qui manquent de bouclier osseux. Et c'est ce second cas de figure, la réaction sur un mode masculin au sentiment d'agression, qui nous concerne ici.

À un certain moment, un événement déclencheur va être vécu avec un ressenti d'agression, associé à un ressenti de manque de protection, ou un dépassement de nos capacités de protection, et il va engendrer le programme « stockage maximal ». Il se peut même qu'il n'y ait eu aucun contact physique, mais que l'événement soit vécu comme une agression et même une atteinte à son intégrité physique.

La question est donc : « Par qui ou par quoi, juste avant ma prise de poids, me suis-je senti agressé et/ou atteint dans mon intégrité (corporelle, psychologique, énergétique, intime, ou autre...) ? »

Bien sûr, toute agression physique réelle avec violence peut être en cause, les abus, les viols, les violences familiales, tout abus de pouvoir peut aussi être vécu sur le mode de l'agression, tout comme les violences verbales sont aussi une forme d'atteinte à l'intégrité de la personne.

Régulièrement je retrouve aussi un geste médical, donc *a priori* non agressif, qui est même là pour aider la personne, mais qui peut être assez brutal ou entouré de peu d'explications et vécu comme une atteinte à son intégrité : par exemple un examen médical de parties intimes fait à l'hôpital lors de la grande visite avec au moins six personnes qui regardent, un

premier examen gynécologique sans précaution (même si la jeune femme n'est pas vierge d'ailleurs), l'ablation d'un sein ou de l'utérus, qui n'était pas prévue avant l'endormissement lors d'une intervention chirurgicale (on devait juste enlever le nodule ou le fibrome)...

Nous voyons bien là que ce n'est pas tant l'événement en lui-même qui est violent ou méchant... une blague, ou un garçon qui regarde sous la jupe d'une fille peut faire tout autant de dégâts si la personne se sent agressée et atteinte dans son intégrité corporelle.

Il est vraiment essentiel de comprendre que ce qui est important est la façon dont on ressent les choses. Parfois on minimise cela en se disant (quand ce n'est pas l'entourage) : « Mais il ou elle ne l'a pas fait exprès, il ou elle n'avait pas de mauvaises intentions... » et certes, cela est sûrement vrai, mais il ne faut pas pour autant dénigrer, voire nier ce que l'on a ressenti parce que c'est là et par conséquent légitime aussi ! Et apprendre à un enfant à se défendre, à dire non, à mettre les limites (pour cela il doit sentir aussi que le parent est prêt à le défendre) est fondamental dans la construction des limites, plutôt que de lui apprendre à minimiser ses ressentis, à faire comme si, à tout accepter pour ne pas faire de vague. La construction de l'individu se faisant beaucoup sur le mimétisme, quand un parent n'ose pas dire, l'enfant l'imité.

C'est ce qu'on a trop tendance à faire dans nos sociétés, on doit camoufler nos émotions et nos ressentis, pour être dans cette sorte de neutralité, de « comme si de rien n'était ». Mais alors c'est notre corps qui va devoir se dépatouiller avec nos émotions et nos ressentis, et lui il va le faire dans sa logique qui est BIO-LOGIQUE, et n'a rien à voir avec notre logique consciente :

« Je me sens attaqué et dépassé dans mon système de protection : je mets ma carapace, mon armure, je me cache... »

C'est cela la logique implacable de notre biologie, et les cellules graisseuses se mettent alors au travail... et elles stockent... et stockent encore pour former cet airbag protecteur... dont on a besoin puisqu'on se sent agressé, mais on ne met rien en place pour se défendre ni même pour simplement reconnaître et exprimer ce ressenti.

Et c'est bien la première chose à faire : « Oui c'est vrai, je reconnais que dans telle situation, je me suis senti agressé et atteint dans mon intégrité, je me suis senti en danger et sans protection... »

Et il est intéressant de noter que ce ressenti peut être entretenu par la répétition d'événements vécus sur ce mode avec un ressenti d'agression, qui va induire à la longue une peur des autres (cf. le chapitre des verrous) et parfois des croyances du style « tout le monde m'en veut », « le danger rôde partout, car le monde est rempli de gens méchants », « plus de 90 % des gens sont méchants » me disait dernièrement une patiente, « je ne peux faire confiance à personne »...

« Je dois être costaud ou fort pour affronter la vie »... car c'est parfois la vie elle-même qui est vécue sur le mode de l'agression : « La vie est dure »...

Ce qui peut aussi entretenir de façon inconsciente la carapace est une « problématique de limites et de difficultés à dire non ». Ainsi, si je ne suis pas capable de refuser ce qui est mauvais pour moi (par exemple une femme mariée acceptant des relations sexuelles sans désir, par devoir conjugal, ou « pour avoir la paix » pourra installer ces kilos pour gommer sa féminité, être moins désirable... parce qu'elle se sent agressée et atteinte dans son intégrité mais semble faire avec ! Et en est même complice !).

Le ressenti de solitude et d'abandon

Phrases du test :

“ Je me suis déjà senti profondément seul

et abandonné. ”

Un événement est vécu cette fois avec le ressenti d'être seul au monde et comme abandonné. Le plus souvent on va donc retrouver des événements de type séparation, rupture, décès, déménagement, divorce... mais avec un caractère brutal et inattendu. Ou alors des événements qui font qu'on se

retrouve comme seul au monde, de grands moments de solitude non choisie en général ! Cependant – et là aussi on va voir toute la diversité humaine, et toute la palette de couleurs de l'être humain –, on peut ressentir de la solitude et de l'abandon tout en étant très entouré...

J'insiste en effet sur le ressenti qui est bien plus important que l'événement lui-même. Qui, d'ailleurs, dans son enfance ne s'est pas senti un jour ou l'autre comme abandonné (rentrée scolaire en maternelle, garderie, vacances chez des grands-parents qu'on ne connaît pas trop...). Cependant, il faut bien reconnaître que nous n'avons pas été abandonné, et que notre vie n'a jamais été en danger !

Ici, on ne parle pas de solitude chronique, en effet pour déclencher notre programme de survie biologique il faut un choc émotionnel brutal, soudain, et vécu sans solution. Cependant, le sentiment de solitude persistant pourra bien évidemment entretenir le fonctionnement du programme à son niveau maximal, c'est ce que nous verrons plus loin dans le chapitre des émotions verrouillantes.

Il est donc intéressant de rechercher un événement déclenchant la prise de poids, associé à un ressenti brutal, soudain, vécu dans l'isolement et sans solution : « D'être seul au monde, totalement rejeté ou abandonné. » C'est ce ressenti qui déclenche la mise en route du programme « stockage maximum », car « si je suis seul au monde, pour survivre il me faut faire des réserves » selon notre bio-logique.

La question est donc : quand me suis-je senti brutalement seul et abandonné avant la prise de mes kilos ? C'est l'événement déclenchant la problématique.

4.

.....

Rechercher le programmant

Dans le vécu

.....

Comme vous venez de le voir, nous menons une véritable enquête. Retracer l'histoire du poids est essentiel car cela va nous donner la tonalité du programme mis en jeu : stockage par agression et manque de protection, ou stockage par sentiment d'abandon.

De façon générale, c'était déjà ma pratique avant d'étudier le décodage biologique. Toute thérapie va rechercher le déclencheur du problème et travailler dessus. Et je retrouvais ces 2 types de conflits abandon ou manque de protection, dans les événements déclencheurs. J'aidais donc le patient à libérer les émotions encore enfouies liées à cet événement précis, qui précédait la prise de poids.

Le patient allait mieux pendant un temps, se mettait au régime, perdait du poids le plus souvent... mais, au premier sur-stress de la vie, reprenait du poids inexorablement.

Ce qui est vraiment novateur et très important à comprendre, qui change véritablement de toutes les autres approches traitant des émotions et du

surpoids, et pourquoi j'ai tenu à écrire ce livre pour en témoigner, du fait des résultats durables acquis, c'est cette notion de programmant qui nous est apportée par le décodage biologique originel des maladies.

En général, et c'est ce que je faisais avant d'étudier le décodage biologique, toute thérapie va rechercher ce déclencheur et travailler dessus. Eh bien, facilement on retrouvait ces deux types de conflits.

La personne allait mieux pendant un temps, se mettait au régime, perdait du poids le plus souvent... mais au premier sur-stress de la vie reprenait du poids inexorablement.

Et ce qui est vraiment novateur et très important à comprendre, qui change véritablement de toutes les autres approches traitant des émotions et du surpoids – et c'est pourquoi j'ai tenu à écrire ce livre pour en témoigner, du fait des résultats durables acquis –, c'est cette notion de programmant qui nous est apportée par le décodage biologique originel des maladies.

Il ne suffit donc pas de traiter le déclencheur du symptôme, il faut remonter à la source véritable : la mise en place du programme dans l'ordinateur central, pour pouvoir le déloger définitivement.

Dans le vécu de la personne, il peut donc être un événement antérieur traumatisant de même type que le ressenti de l'événement déclenchant, soit l'agression sans protection, soit l'abandon, avec un choc émotionnel de forte intensité, mais qui ne déclenche pas le symptôme, le programme s'installe simplement, la solution est prête à être déclenchée si jamais cela se répète.

Dans le vécu, il est parfois important de remonter aussi au cours de la période de gestation, pendant la grossesse. Alors, l'enfant n'a pas ses émotions propres, mais il va être totalement imprégné des émotions de sa maman, et les vivre par procuration. De forts traumatismes s'inscrivent ainsi (deuils, le papa part quand il apprend que la maman est enceinte : sentiment d'abandon de la maman, agression avec peur pour le bébé...).

Mais dans le vécu de la personne cela peut aussi être une accumulation, une répétition de « petits » événements de type agression sans protection

(maltraitance parentale verbale ou physique par exemple) ou de type abandon (manque chronique de démonstration affective par exemple), et un beau jour c'est « la goutte d'eau qui fait déborder le vase », c'est trop, et le programme « solution » s'installe alors.

C'est alors sur ce ou ces événements qu'il conviendra de travailler sur le plan thérapeutique, pour désactiver définitivement le programme solution biologique qui n'est pas adapté.

Ressenti type agression avec manque de protection

Si l'événement déclencheur du surpoids est de type « ressenti d'être agressé », il convient donc de remonter à la source de ce programme : en effet, pour que le corps enclenche ce mécanisme de survie biologique il faut que le programme soit déjà en place. La première fois que l'on ressent – comme un choc brutal, sans solution – de l'agression et un dépassement du système de protection, le programme s'inscrit alors dans l'inconscient, et il est prêt à être utilisé si ce ressenti se reproduit, cela voulant dire qu'il a dépassé nos capacités de gestion consciente du problème en quelque sorte. Et la deuxième fois que ce même ressenti d'agression est vécu, alors le programme biologique s'active.

C'est pourquoi on parle d'événement programmant dans un premier temps (mais sans symptôme) et d'événement déclenchant dans un deuxième temps : c'est celui-ci qui précède le symptôme « prise de poids ».

Pour désactiver le programme, il faut donc revenir en arrière, dans le temps, et découvrir l'événement programmant.

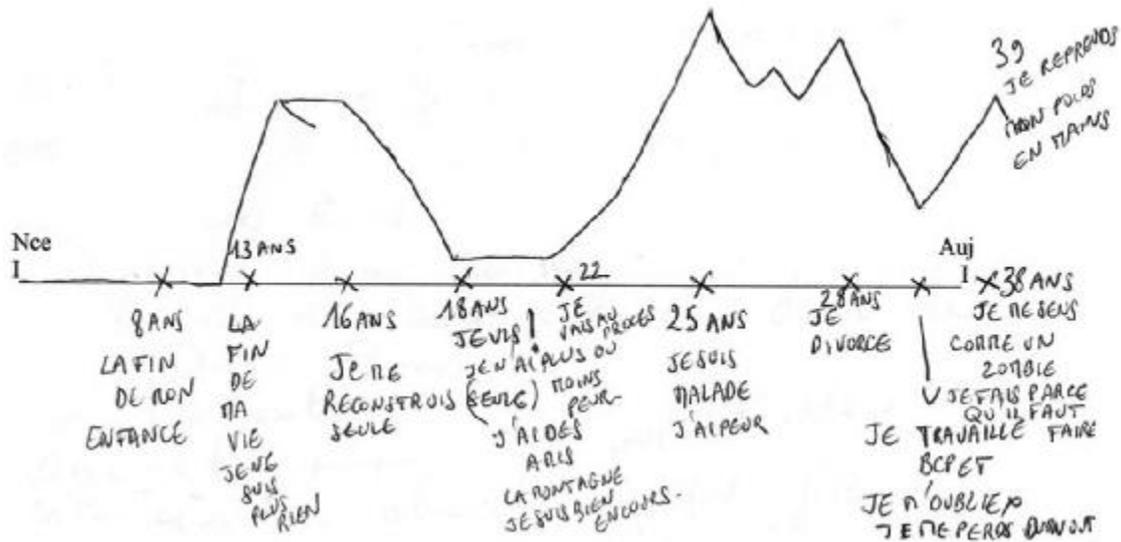
Et exprimer tout le ressenti qui est resté bloqué. Et si c'est relié à un abus de pouvoir, il faudra aussi évacuer tout le ressenti d'injustice et de frustration, surtout si cela a créé une structuration de la personne sur l'abus de pouvoir, pour libérer la colère du sentiment de frustration, et apprendre à mieux gérer la frustration, car l'intolérance à la frustration empêche de suivre un mode alimentaire correct. Nous en parlerons dans le chapitre des émotions qui entretiennent le symptôme de surpoids, colère et sentiment de frustration.

Bien souvent, on va développer ce type de programme : « Je mets une carapace pour me protéger » après cet événement vécu comme une agression, mais surtout lorsqu'on ne trouve pas de système de protection extérieur :

- Parents défaillants dans leur rôle protecteur. Par exemple, une patiente me raconte sa déception lorsque, après avoir été agressée par son compagnon, son père part *illico* quand elle le lui raconte, pour lui en « mettre une bonne » et qu'ils finissent par boire des verres ensemble au bar du coin... Son propre père croira la version du compagnon et pas celle de sa fille ! Elle se sent alors trahie, et non protégée... Il faut trouver une autre solution, elle ne peut compter que sur elle et les kilos s'installent.
- Le danger vient de l'intérieur : des parents eux-mêmes ou des frères et sœurs, « sous le regard » des parents. Ceux qui sont censés protéger sont eux-mêmes les agresseurs, on ne peut compter sur personne. S'installe alors la croyance sur laquelle il faudra travailler aussi : « Je ne peux compter que sur moi-même », « Je ne peux attendre de protection de l'extérieur ». Les beaux-parents dans les familles recomposées peuvent être très maltraitants, parfois avec la complicité du parent qui est dépassé. Ainsi, je ne compte pas dans ma patientèle tous les abus sexuels et incestes, mais aussi les maltraitances physiques ou verbales, vécues dans ce type de famille.

C'est le cas de Valérie, qui veut bien partager son histoire avec nous : sa mère est tombée enceinte d'elle suite à des relations avec un homme marié, issu d'une famille bourgeoise. Le couple se sépare quand elle est enceinte. Il ne reconnaîtra pas Valérie, et elle ne le rencontrera jamais (il sera déjà mort quand à 15 ans elle le recherchera). Sa mère se remet en couple avec un homme veuf et qui a 4 enfants, qu'elle va élever, même après qu'ils se sont séparés. Ils ont 2 autres enfants ensemble, mais cet homme est alcoolique et violent et finit par les abandonner tous. La mère de Valérie se retrouve alors seule avec 7 enfants. Elle trouve alors un nouveau conjoint qui vient vivre avec eux, celui-ci a 2 enfants, un garçon et une fille. Il ne peut voir sa fille qu'en milieu protégé car visiblement il a abusé d'elle. C'est quand elle a 8 ans qu'il commence des attouchements sur Valérie. Elle en parle à sa mère qui ne la croit pas malgré les antécédents de cet homme

(N.B. : il est parfois plus facile de fermer les yeux que de tout remettre en question). C'est le programmant, Valérie est agressée et sans protection. Il va continuer ses attouchements pendant des années. Le poids de Valérie est normal jusqu'à ses 13 ans. Elle est maintenant formée et a eu ses règles. C'est alors que son beau-père lui signifie : « Toi, tu vas passer à la casserole à la fin des vacances ! ». C'est un degré supplémentaire dans l'échelle de l'agression et il n'y a toujours pas de protection, fugue et rébellion n'y feront rien, on la traite d'hystérique, de « pas facile » de « sale caractère »... C'est cette menace de viol avec menaces de mort sur ses frères et sœurs si elle en parle qui est pour Valérie le déclenchant du programme « faut mettre l'armure ». Elle me dit : « Je me suis mise à manger de plus en plus avec une certaine conscience que ça pourrait me protéger. C'était à la fois plus fort que moi et volontaire. » Elle prend 20 kg en 2 mois ! Elle ne veut pas faire le cadeau de sa virginité à cet homme si détestable, et dans l'été elle va flirter avec un garçon qui lui plaît et en qui elle a confiance, et c'est avec lui qu'elle aura son premier rapport sexuel, qui se passera bien. C'est important car la première expérience est comme une première empreinte, et cela limitera, probablement, plus tard, les difficultés de Valérie avec sa sexualité. Le beau-père, lui, est en rage quand il l'apprend, et il va la violer au retour des vacances comme il le lui avait signifié. Au total Valérie prend 30 kg cette année-là. Sa mère quittera cet homme un an plus tard pour d'autres raisons (conscientes en tous cas). À ses 20 ans Valérie portera plainte contre lui, il aura également abusé de sa fille et d'une de ses nièces. Il se suicidera en prison. Elle a maintenant elle-même des enfants, et une vie stable, mais elle se bat toujours contre ses kilos avec des variations toujours très importantes. Le programme besoin de protection est toujours enclenché. Voici sa courbe comme elle l'a remplie :



Le cas de Valérie est doublement intéressant, car elle avait aussi tout pour faire des kilos liés à l'abandon (père, premier beau-père), mais c'est quelque chose qu'elle a toujours su gérer. C'est pourquoi il est important de se reconnecter au ressenti du déclenchant pour remonter au programmateur, sans extrapoler par rapport au vécu, ni même au type des événements de la vie.

En résumé :

Pour déclencher le programme de survie biologique « airbag protecteur » ou « armure » et faire de la masse (en muscles + graisse), il nous faut :

Un premier choc émotionnel avec ressenti brutal d'agression et de grande vulnérabilité, sans solution et sans protection.

Puis un deuxième événement qui déclenche le même ressenti. Pour notre biologie cela veut dire qu'on n'a pas trouvé à se mettre à l'abri, à se protéger, et il enclenche alors la prise de poids qui est sa solution de survie.

Ressenti d'abandon

De la même façon, pour le ressenti de solitude et d'abandon, il nous faut rechercher le programmateur : quel est l'événement précédent, vécu avec le même ressenti d'abandon, qui a installé le programme dans notre ordinateur interne *a minima*, sans déclencher le mécanisme de survie biologique en mode stockage. Et parfois cet événement a eu lieu bien longtemps

auparavant. Si on ne le retrouve pas, et notamment si la prise de poids date de l'enfance, il faudra alors explorer les causes non vécues (cf. le chapitre suivant) car si la personne est née avec le programme on s'orientera vers l'empreinte transgénérationnelle ou le projet/sens de nos parents.

Pour désactiver totalement ce programme, et guérir durablement, il est essentiel de remonter à sa source, à ce qui l'a mis en place, et de le traiter, donc de remonter au premier événement programmant.

Recherchez l'abandon ou le rejet dans votre enfance ou dans votre adolescence, qu'il soit réel ou ressenti. Souvent, on interprète l'événement comme un abandon alors qu'en réalité on n'a pas été abandonné. Par exemple, lorsqu'on a confié la petite Delphine à sa grand-mère pour la naissance de son petit frère, Delphine s'est sentie abandonnée alors que ce n'était pas le cas.

Recherchez dans votre vie des événements déclenchant les reprises de poids et réveillant ce syndrome d'abandon (deuil, ruptures, perte d'un animal de compagnie, trahisons, moments familiaux où mes parents sont là mais se disputent, où on se sent seul...) et remontez au programmant, au tout premier.

Au niveau de la biologie et des réflexes de survie biologique du corps, quand on se retrouve avec ce sentiment et ce ressenti fort d'être « seul et abandonné » c'est qu'on n'est pas encore autonome : pour notre survie on a encore besoin de nos parents, ou de notre conjoint... Cela témoigne donc d'une dépendance affective en arrière-plan si on est adulte. Pour notre cerveau archaïque, si on ressent l'abandon c'est qu'on est encore un tout petit enfant, perdu loin des siens dans la forêt vierge ou le désert, et qu'on ne va pas pouvoir survivre longtemps, la principale difficulté étant de se procurer de la nourriture et de l'eau pour survivre en milieu hostile. Il y a alors une réaction biologique de survie par stockage maximal d'eau et de graisse dans le corps.

.....
Par exemple :

Aline se souvient : c'est en plein déménagement, ses parents divorcent, elle a 3 ans et elle est là, dans le couloir, au milieu des cartons... Ses parents se disputent, ils ne la voient pas, tellement ils sont préoccupés ou envahis par leurs émotions négatives. Elle a le sentiment d'être seule et abandonnée, d'être comme une poupée de chiffon en vrac au milieu de tous ces cartons qu'on se dispute de part et d'autre... Elle ne compte pas plus qu'un carton...

Pour Magali, l'abandon s'est joué à sa naissance, sa mère après un déni de grossesse a accouché à la maison et l'a laissée dans un placard. C'est son grand-père qui la retrouvera « par hasard », in extremis car elle était déjà toute bleue...

Les enfants adoptés ont tous été abandonnés avant d'être accueillis dans une famille aimante, ils ont tous un syndrome abandonnique plus ou moins marqué, c'est inscrit dans leur inconscient, avec souvent une carence de contact affectif dans leurs premières semaines de vie. Tout comme les bébés restés longtemps en couveuse, surtout il y a quelques années. On favorise heureusement beaucoup à l'heure actuelle le contact « peau à peau » dont a besoin le nourrisson. Sans ce contact régulier, il va se sentir seul et abandonné. Il est totalement vulnérable et il est dépendant de l'énergie de l'adulte transmise par le contact physique. Un article a paru sur un orphelinat des pays de l'Est où les bébés n'étaient quasiment jamais touchés, le biberon était calé pour les repas, sans contact... et le taux de mortalité sans cause apparente était élevé. Le bébé a besoin de l'énergie de l'adulte, de la sécurité et de l'affection qu'il lui procure.

Mais au-delà d'une telle situation, je dirais que nous avons tous connu la séparation et le sentiment d'être abandonné (en naissant et en quittant l'énergie rassurante de notre mère, quand elle nous fait garder pour la première fois, quand on dort hors de la maison pour la première fois...), mais ce n'est pas forcément un choc si on a pu pleurer librement, exprimer notre chagrin ou notre ressenti d'être séparé, et surtout si l'enfant a pu être rassuré concernant l'amour et l'intérêt que les adultes qui l'entouraient lui portaient, ou si une personne résiliente a pu prendre le relais.

Dans mon expérience, le programmant, mais aussi le déclenchant est très souvent une mort brutale, prématurée et non prévisible : ruptures d'anévrisme, AVC, accident de voiture... Bien évidemment, ce n'est jamais facile, et ce genre de drame va engendrer des ressentis multiples d'injustice, de manques... Mais pour ressentir l'abandon brutal dans tout son corps, le sentiment que l'autre en mourant nous a abandonné, il faut aussi être

dépendant de lui (affectivement, ou pour notre survie, donc typiquement quand on est enfant, ou en couple, mais pas seulement...).

Les ruptures brutales, les déménagements rapides et qui créent une grande coupure peuvent aussi être responsables du ressenti de solitude et d'abandon.

Mais parfois le ressenti proche est celui d'avoir été comme rejeté du clan, on est seul, on ne peut compter que sur soi, la nuance est à trouver dans le rejet : on est reconnu mais comme le mauvais objet à éliminer, à évacuer... au lieu de l'abandon qui est une non-reconnaissance comme si l'on n'existait pas ou qu'on était « rien », qu'on ne comptait pas.

Par exemple, Christelle me raconte comment à 22 ans, ayant à peine fini ses études, elle s'est sentie « éjectée » de la maison parce que ses parents avaient besoin de sa chambre pour accueillir un de leurs neveux qui venait faire ses études dans la région. On peut appeler cela le syndrome du coucou, cet oiseau qui vient prendre la place et éjecte les oisillons... Certes, Christelle n'était plus un oisillon pourrait-on dire puisqu'elle avait 22 ans, cependant elle n'était pas vraiment autonome à l'époque, d'ailleurs ni financièrement ni affectivement, et c'est surtout cela qui compte... parce que le sentiment vu de l'extérieur est celui d'être rejeté, mais le ressenti physique de Christelle était celui d'être abandonnée et c'est ce ressenti qui génère le programme de « stockage maximal ».

Pour traiter et guérir ce programme, il va falloir faire un travail de deuil et d'autonomisation. Deuil de la mort d'un proche, d'une relation... Il va falloir lâcher ces ressentis et ces émotions enfouis, qui n'ont pu être exprimés totalement (sinon ils ne se seraient pas transformés en kilos !).

Vous êtes en sécurité, même si cette personne vous manque et que vous ne l'oublierez jamais, votre survie ne dépend plus d'elle, vous n'êtes plus un petit enfant. Et vous n'êtes pas seul au monde, nous sommes combien de milliards sur cette planète, avec des moyens de communication hypersophistiqués ? Mais attention, il ne s'agit pas de remplacer, de mettre quelqu'un à la place et du coup de ne jamais faire le deuil, et d'installer en plus la peur de perdre cette nouvelle personne, qui elle-même entretient les kilos (cf. le chapitre des émotions verrouillantes, peur de perdre). Mais tant

que les émotions enfouies sont disproportionnées, votre cerveau archaïque réagit comme si vous étiez toujours un petit enfant.

Ce travail nécessite bien quelques séances de travail notamment avec l'hypnose, mais c'est selon les personnes et les cas. Il vous libérera et vous permettra d'être autonome, de vous sentir bien même quand vous êtes seul. Osez vous libérer et affronter les émotions et la réalité en face : on ne peut pas la changer. Faire un deuil c'est accepter cette réalité. Et ici, il s'agit bien souvent de deuils non faits, même très anciens parfois.

Quand vous aurez fait ce deuil, vous allez passer du mode de survie biologique, totalement obsédé par la nourriture, au mode de vivre pleinement votre vie, dans la liberté et l'autonomie...

Répétez-vous régulièrement « tout va bien, je suis autonome, je suis adulte, même quand je suis seul, je suis en sécurité, ma survie ne dépend que de moi et non des autres ». Et si étant adulte votre survie dépend encore de vos parents, ce n'est pas normal ! Le rôle de l'éducation est de permettre l'autonomie et la confiance dans la vie, non d'enfermer, de dominer, de soumettre, de rendre l'autre dépendant parce que ça rassure le parent qui n'est plus seul.

En résumé :

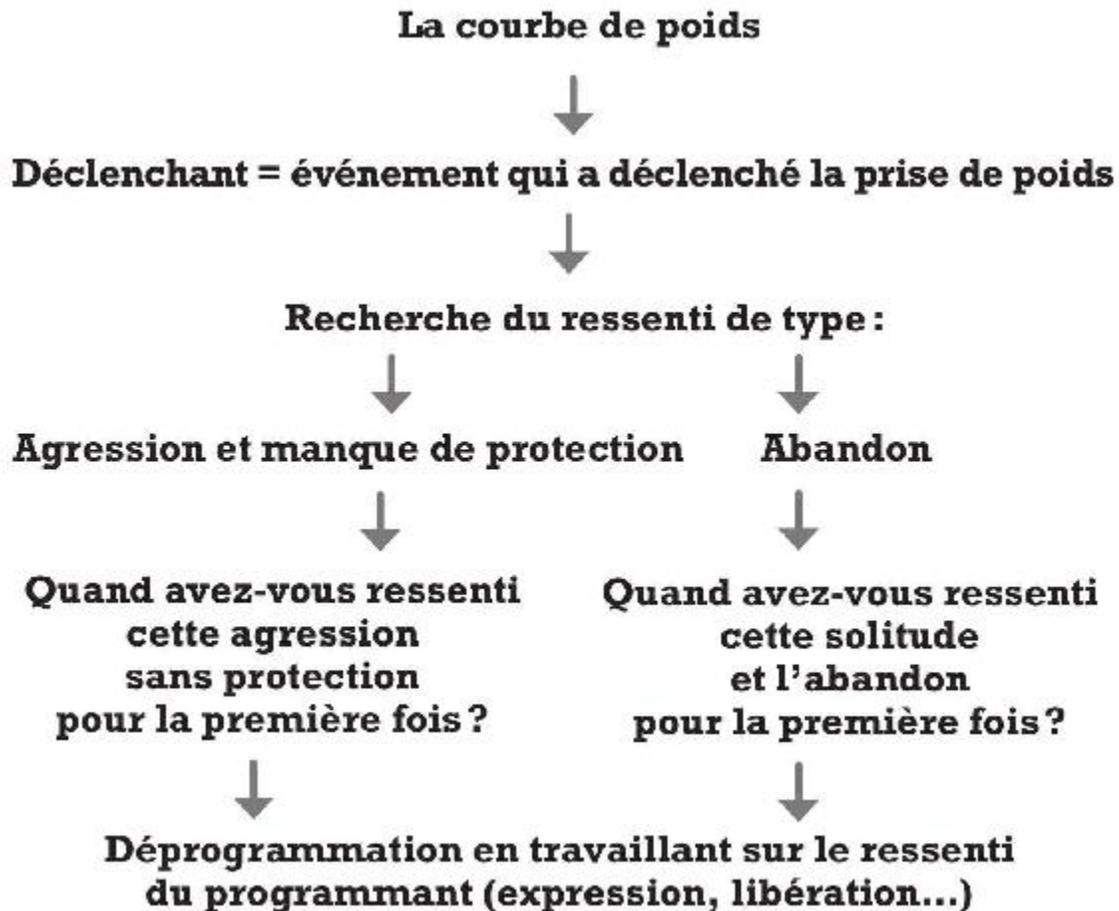
Pour déclencher le programme de survie biologique de type : **ABANDON : FAIRE LE PLUS DE RESERVES POSSIBLE** (plus de graisse car muscles inutiles), il nous faut :

- Un premier choc émotionnel avec ressenti profond et brutal de solitude, d'abandon et de manque, sans solution dans un contexte de dépendance (soit parce que l'on est un enfant, soit parce qu'on est adulte mais pas encore autonome) ;
- Puis un deuxième événement qui déclenche le même ressenti.

Alors, pour notre bio-logique cela veut dire qu'on n'a pas trouvé de solution, on n'a pas retrouvé la maison ou des parents de remplacement, et notre cerveau archaïque enclenche alors la prise de poids qui est sa solution

de survie quand on est orphelin et pas autonome, car on ne va pas être capable de se nourrir seul.

Voici jusqu'ici notre démarche :



Si aucun programmant n'est retrouvé dans le vécu, alors nous poursuivons notre démarche...

Quand le programmant n'est pas un événement vécu

Reprenons. Pour déclencher une prise de poids de façon anormale, il va donc y avoir un événement qui déclenche le programme de surpoids, soit dans un besoin de protection, soit dans un besoin de faire beaucoup de réserves.

Mais si le programme se déclenche, c'est qu'il était déjà installé dans notre ordinateur central. Il a pu s'installer comme nous venons de le voir, à l'occasion d'un événement avec un ressenti similaire. C'est le cas le plus classique. Mais il peut aussi s'inscrire d'autres façons, et parfois même nous naissons avec, et ça va alors être intéressant de le rechercher quand on ne trouve pas d'événement programmant dans le vécu de la personne :

Il va ainsi pouvoir provenir de trois origines possibles :

- Soit de projections inconscientes de nos parents sur nous au moment de notre conception, de la grossesse ou de notre naissance.
- Soit une origine transgénérationnelle : transmission inconsciente de traumatismes intenses vécus dans notre lignée par un de nos ancêtres et qu'il n'a pas réglés (cela peut remonter jusqu'à sept générations, mais le plus souvent pas plus de quatre générations, et dans mon expérience, la biologisation de l'émotion, du ressenti transmis, survient souvent à la troisième ou quatrième génération). Ce sont des programmes « lourds », très ancrés en nous, et souvent actifs dès la naissance. Il faut donc y penser lorsque les problématiques débutent dès l'enfance : un gros bébé à la naissance, et qui reste au-dessus des courbes par exemple. De même pour les familles où tout le monde est obèse, l'émotion a même pu s'inscrire dans l'ADN. On peut retrouver par exemple un des ancêtres de la lignée qui a réellement été abandonné, orphelin jeune, ou qui était prisonnier d'un camp de concentration, ou mort d'un coup de couteau... Certains descendants de la lignée sont porteurs dans leur corps du programme « stockage maximal » lié à ce choc biopsychologique transgénérationnel non réglé, comme si cela allait permettre la survie de l'espèce, en tout cas de leurs descendants car le cerveau archaïque fonctionne en termes de survie.
- Soit enfin dans le symbolique.

Voyons donc ces trois origines en détail.

Projet / Sens de nos parents

Nous allons aborder ici toutes les programmations inconscientes qui se sont inscrites au moment de la conception, de la grossesse ou de la naissance, susceptibles de générer la prise de poids ou de la faciliter, ou encore d'installer le programme de survie en mode stockage maximal.

Programme de devoir être costaud

Phrases à tester :

“ Il faut que je sois costaud.

Je suis le pilier de la famille.

Moi je n'ai jamais le droit de flancher,

on ne m'écoute jamais quand ça ne va pas. ”

Le surpoids manifeste dans le corps ce programme de devoir être fort, d'être costaud ou d'être le pilier sur lequel on peut s'appuyer. Par exemple si notre mission dans la famille est d'être le pilier ou le bâton de soutien ou de vieillesse de nos parents ou frères et sœurs, nous n'avons pas d'autres choix que d'être fort et costaud. C'est un programme inconscient très fort car c'est la mission de vie que nos parents nous ont donnée inconsciemment et sur laquelle on s'est construit. Notre inconscient le concrétise alors dans notre biologie.

Et quand on est un pilier, on n'a pas le droit de flancher ou de disparaître, parce que tout le château s'écroulerait, alors les autres ne peuvent pas entendre que vous allez mal, ça revient à les condamner eux aussi...

Exemple : Brigitte se rend compte qu'enfant elle a été, avec son frère d'ailleurs, réellement « exploitée » par son père, avec la « complicité » de sa mère puisqu'elle ne disait rien et qu'elle ne les a pas protégés de cette forme de maltraitance. Brigitte a eu du mal à intégrer que c'est une vraie maltraitance, parce que son père n'a jamais levé la main sur elle, ni eu des propos réellement négatifs (mais pas non plus tellement positifs !). Son père avait été le chouchou de sa mère qui faisait tout pour lui. Quand il a eu des enfants, il leur a donc confié inconsciemment comme mission de le servir. Et il les faisait travailler assez dur. Brigitte était une fille, et plus jeune de

trois ans que son frère, mais elle a toujours fait les mêmes tâches de débroussaillage, de transport du bois, de bêchage... que son frère. Elle comprend qu'elle n'a jamais eu l'insouciance de l'enfance et qu'il a fallu être costaud pour faire tout ça et supporter tout ça. C'est tellement injuste... Il y a aussi chez elle une structuration sur l'abus de pouvoir. Elle donne facilement le pouvoir à l'autre, et a tendance à se sacrifier, elle continue à tout faire. Dans sa famille actuelle, avec son mari et ses enfants, elle a reproduit cela de façon automatique puisqu'elle s'est construite dans son identité sur cette mission « d'être costaud et de tout porter », alors elle porte tout, elle gère tout... Elle a surprotégé ses filles qui vivent comme des princesses. Ainsi, souvent on répare nos blessures avec nos enfants en leur permettant de vivre l'inverse de ce qu'on a vécu de douloureux (ou on répète le modèle, mais dans les deux cas c'est excessif, et toujours en référence au modèle qui dysfonctionnait). Alors, Brigitte a tout fait pour que ses filles vivent l'insouciance totale de l'enfance et ne se soucient jamais de rien. Mais nos enfants n'ont pas eu notre vie et c'est souvent trop excessif pour eux. Dans le cas des enfants de Brigitte, ils auront probablement du mal à être autonomes et à affronter la vie... des futurs « Tanguy » ?

Maintenant Brigitte en a plus qu'assez, elle voudrait du soutien, de l'aide, que chacun prenne ses responsabilités. Mais c'est difficile d'induire un changement chez les autres qui va dans le sens d'une perte pour eux. S'ils avaient à y gagner ce serait plus simple, mais là ils vont perdre du confort, devoir se mettre à faire des choses dans la maison, se responsabiliser... Alors oui, c'est possible, mais c'est à Brigitte d'impulser ce changement en lâchant les responsabilités et en demandant, et en trouvant des solutions pour inciter l'autre à changer, le motiver.

Si Brigitte leur demande de changer en continuant à tout faire... elle empêchera le changement.

Trop de poids à porter, sacrifice

Phrases à tester :

“ Je porte tout (ou trop).

Programme sacrifice : je dois m'occuper de tout le monde et n'ai jamais de temps pour moi. ,,

Le surpoids manifeste dans le corps tout ce que symboliquement la personne porte dans la vie : responsabilités, charges, fonctions, les autres... C'est comme un sac dans lequel elle transporte tout ce poids, notamment quand elle ne peut compter que sur elle-même ou si elle se sent responsable ou coupable de tout. Il est souvent associé à « je ne peux compter que sur moi car je suis seul ».

On pourrait l'appeler le poids de la vie, le poids des responsabilités. C'est comme une mission inconsciente d'être là pour en baver, que ce soit lourd, difficile, et d'ailleurs c'est une notion très judéo-chrétienne, un conflit sociétal pourrait-on dire, il s'agit de porter sa croix...

Bien souvent, on va utiliser dans notre langage des prédicats liés au poids : ça me gonfle, c'est trop lourd, je n'en peux plus de porter tout cela...

Et notre inconscient manifeste cette lourdeur de la vie dans notre biologie, ou nous rend plus costaud pour porter tout ça. La logique biologique reste basique et archaïque...

Le sacrifice, le don de soi pour les autres, n'a d'intérêt que si c'est notre mission de vie profonde comme pour une Mère Teresa, mais alors c'est exactement ça qui lui donnait son énergie et sa joie de vivre de tous les jours, et le sens profond de sa vie.

Le vrai sacrifice est gratuit et n'attend rien en retour, il est un don de soi à la vie, aux autres, dans la joie. Mais le faux sacrifice lui n'est jamais gratuit, il attend d'être reconnu, et on le paye par un mal-être sur sa personne, ou on le fait payer en aliénant à nous les personnes pour qui on se sacrifie et qui sont alors redevables : c'est une façon de créer de la dette « après tout ce que j'ai fait pour toi ! » Oui, mais c'est à cette personne d'assumer son choix si vous ne lui avez rien demandé ! Ce n'est qu'une forme de commerce, de chantage et ce n'est pas sain.

Alors que si vous vous occupez de vous, que vous allez bien, que vous êtes joyeux, gai et bien dans votre peau, vous serez un meilleur modèle pour vos enfants (il ne faut pas oublier qu'à plus de 80 % on se construit dans le modèle ou l'opposé du modèle – mais qui est la même référence – de notre parent de même sexe le plus souvent, mais ça peut être aussi du parent de

sexe opposé). Et puis si vous rayonnez le bonheur autour de vous, si vous allez bien, les autres aussi iront mieux. Ils profiteront alors vraiment de vous et l'échange sera libre et gratuit, donc beaucoup plus sincère.

On retrouve souvent associée à cela une croyance limitante du style « je ne peux pas être heureux si tout le monde n'est pas heureux autour de moi... » Eh bien, si tout le monde fonctionnait comme ça, le monde serait bien malheureux. Être heureux au milieu du marasme ambiant devient un vrai défi ! Mais c'est celui que nous avons à relever.

La référence extérieure

Quand on est construit en référence extérieure, tout ce qui est à l'extérieur a plus d'importance que ce qui est à l'intérieur : la nourriture, les autres... avec sensation de vide intérieur. C'est comme une pêche dénoyautée. Imaginez que vous êtes une pêche, que votre peau est la peau de la pêche, que vos muscles sont la chair du fruit... prenez le temps de fermer les yeux... et maintenant imaginez... Pour vous où se trouve le noyau ? Au centre ? En périphérie ? À l'extérieur ? C'est une expérience intéressante. Si le noyau est à l'extérieur, il vous faut déprogrammer en thérapie cette croyance « les autres sont plus importants que moi » issue probablement de dysfonction dans la construction de l'identité, ou de la dévalorisation notamment dans la comparaison, ou de cette mission inconsciente que vous ont donnée vos parents à votre naissance de prendre soin d'eux, et/ou de la famille.

Interdit de dépasser notre parent, ou la rivalité inconsciente

.....
Programme de femme dangereuse :

Marine était une enfant heureuse et cajolée par toute la famille. Mais tout change à l'adolescence. Sa mère est une très belle femme qui joue beaucoup de sa séduction auprès des hommes. Elle a par ailleurs très peu d'amies femmes, car elles sont pour elle des rivales. Quand la poitrine de Marine commence à se développer et qu'elle a ses premières règles, elle devient alors elle aussi une rivale, d'autant qu'elle est extrêmement jolie, elle a de qui tenir ! Mais elle a en plus la fraîcheur de la jeunesse. Sa mère sent bien que les regards des hommes dans la rue se tournent vers Marine et moins vers elle. Alors, son attitude change envers sa fille, elle la critique, la rabaisse,... C'est le désamour, et le sentiment d'abandon... Inconsciemment, pour s'en sortir, Marine prend 10 kg, ce qui calme nettement le climat familial !

Programme du coq de la basse-cour :

Jérémy a eu une relation privilégiée avec son père pendant son enfance, celui-ci l'emmène volontiers partout avec lui, ils vont à la pêche, il lui enseigne un tas de choses. Comme pour Marine, c'est à l'adolescence que ça se gâte : d'abord parce que Jérémy ne veut pas suivre l'exemple de son père qui fait un métier manuel, lui a envie de faire des études, car c'est un intello... Son père lui a probablement interdit inconsciemment de le dépasser. Mais c'est surtout quand il y a du monde que son père est jaloux. Jérémy est très aimé et entouré car c'est un clown, il fait rire tout le monde, il est le centre d'attention... Son père ne le supporte pas, c'était lui le coq avant. Alors, à un niveau archaïque il est en concurrence et va essayer d'évincer le jeune coq qui veut prendre sa place. Jérémy se sent rejeté, humilié en permanence... Il devient boulimique et prend 40 kg.

Complètement dévalorisé, sous l'abus de pouvoir, il doit se cacher et garder pour lui toutes ses émotions qui vont se manifester sous forme de kilos, mais c'est surtout le ressenti d'abandon de son père qui a généré le programme, entretenu par la dévalorisation. Avec ces kilos superflus, il essaie inconsciemment de racheter l'amour de son père, de se mettre « hors concurrence », de bien montrer que le coq c'est son père et pas lui (d'ailleurs il est homosexuel !).

Programme transgénérationnel

Le programme est transmis de génération en génération, le choc émotionnel intense et non réglé, c'est-à-dire non exprimé et non reconnu est transmis. L'événement est parfois reconnu et parlé, mais la souffrance engendrée ne l'est pas. Elle a été enfouie, minimisée... C'est toujours un gros traumatisme. Tous les enfants d'une fratrie ne sont pas forcément porteurs du programme, parfois un seul est chargé inconsciemment de réparer cette blessure, mais cela reste possible, avec parfois des modalités différentes d'expression selon les personnes. Tous ne vont pas avoir un déclencheur qui va générer le symptôme non plus, certains peuvent être plus autonomes ou combattifs que d'autres... Pour prendre un exemple d'une fratrie que j'ai eu l'occasion de recevoir en consultation : deux sont obèses et boulimiques, un est gros fumeur de tabac et de cannabis, le quatrième est alcoolique... et ils sont tous très (trop) proches de leur mère et dépendants d'elle alors qu'ils sont tous adultes, d'ailleurs deux d'entre eux vivent encore dans la maison familiale... La mère n'a pas été élevée par sa mère qui a été gravement malade après sa naissance, c'est une nourrice qui l'a élevée, par ailleurs il y a eu des enfants morts jeunes dans la génération au-dessus d'elle et elle a perdu un frère de 18 ans à la guerre (c'est pour cela qu'elle a peur de perdre ses petits et qu'ils sont autour d'elle en permanence pour la rassurer).

J'ai vraiment découvert l'impact extraordinairement fort des programmes transgénérationnels en lisant le livre d'Emmanuel Ratouis *Nos accidents ont-ils un sens ?*. Il nous questionne en effet sur ce déterminisme qui prévoit même la mort !

Cependant, quand j'avais trouvé un bon programmateur, j'avais pour habitude de ne pas spécialement chercher dans la lignée, pour moi l'enquête était bouclée. Mais je me rends compte de plus en plus de cette empreinte très forte. Et je la recherche maintenant beaucoup plus automatiquement, c'est pourquoi les questions sur la lignée et les ancêtres font partie du test.

Le programme du besoin de protection (airbag, armure, carapace) ou le programme de l'abandon va ainsi être transmis inconsciemment à l'enfant. À notre naissance, nous n'arrivons pas complètement formaté et vierge de tout programme ! Certains sont déjà là.

Un troisième point sera abordé : il s'agit de la transmission des peurs, car celles-ci en excès peuvent entretenir le surpoids sans en être cependant le déclencheur, et notamment la peur de la mort et la peur de perdre ses proches.

Transmission du besoin de protection

Phrases du test :

“ Un de mes ancêtres est mort de froid.

Un de mes ancêtres est mort noyé.
Certains ancêtres ont été trahis et condamnés.

Certains ancêtres ont été agressés gravement ou assassinés. ”

On va rechercher qui a été agressé ou tué dans la lignée familiale, par exemple par coups de couteau, car une grosse quantité de graisse peut empêcher la lame d'atteindre des organes vitaux... ou par tout autre moyen si la personne a une phobie sociale, peur des autres, peur de l'agression qui est transmise de façon associée.

Ce peut être aussi le besoin d'une protection isolante et la peur du froid si quelqu'un est mort gelé dans la lignée, mais aussi si noyade dans la lignée car la graisse peut être une bouée de secours qui aide à flotter...

Certains ancêtres ont été trahis et condamnés, pendant la guerre par exemple, ou ont fait partie de la résistance, il a fallu se cacher, ou mieux se protéger, d'où le programme de kilos protecteurs.

Transmission du programme d'abandon

Phrases du test :

“ Il y a eu des enfants abandonnés,

orphelins d'un des parents,
pas élevés par leur parent dans la lignée.

Certains ancêtres ont connu la famine ou la guerre.

Certains ancêtres sont morts de faim, ou sortis de camps de concentration

en maigreur extrême. ”

On le retrouve lorsqu'il y a eu un abandon réel dans la lignée (enfant dit de la DDASS) ou des ancêtres orphelins jeunes. L'âge précoce de survenue est un critère de gravité bien sûr, mais c'est un critère mental qui présuppose que tout adolescent ou jeune adulte est autonome, comme c'est certainement le cas pour les animaux, mais pas toujours et loin de là pour les humains. L'entourage va là aussi jouer un rôle fondamental : il y aura résilience ou non.

Là encore, c'est certainement la brutalité de l'événement, avec l'impossibilité d'exprimer les ressentis qui enfouit ce programme dans la biologie.

Transmission des peurs

Phrases du test :

“ Il y a des enfants ou des adultes jeunes morts dans la lignée familiale. ”

Les peurs se transmettent facilement et automatiquement de parents à enfants, sans même que cela soit dit. C'est un phénomène qui permet la survie de l'espèce.

Par exemple, le bébé lapin va sentir la peur de la maman lapin quand le renard approche et il saura ainsi que le renard est son ennemi, il apprend ainsi, en ressentant par la peur des adultes quels sont les dangers qui l'entourent.

Un bébé capte très bien les peurs et les angoisses des adultes qui l'entourent. Les bébés stressés et qui dorment mal ont souvent des parents anxieux. En traitant le stress parental, le bébé va mieux.

Les enfants d'une mère qui a la terreur des araignées vont souvent avoir peur aussi des araignées, jusqu'à ce qu'ils arrivent à désactiver cette peur en voyant d'autres personnes en rire ou les toucher, en comprenant et en expérimentant qu'elles sont inoffensives dans nos contrées.

Dans notre problématique de poids sont surtout concernées les peurs de perdre un être cher, de manquer (si quelqu'un de la lignée a connu la famine pendant la guerre, ou la misère, les camps de concentration...).

Ainsi, une de mes patientes s'effondre en larmes quand elle parle de la misère connue par ses parents bien avant sa naissance, alors qu'elle ne l'a pas vécue. Elle garde enfouie en elle cette peur de manquer, qui fait qu'elle stocke énormément de nourriture, ses placards sont toujours pleins.

Dans le symbolique

Notre cerveau fonctionne essentiellement en mode symbolique, pour gagner en rapidité et efficacité. Par exemple, la DDE l'a bien compris dans ses panneaux « danger », la forme du panneau nous indique le danger et le type sous forme d'un dessin, que le cerveau perçoit très vite. Un long texte précisant « attention des vaches peuvent traverser la chaussée » serait beaucoup moins efficace.

De la même façon, notre inconscient peut utiliser la symbolique dans le symptôme pour nous interpeller :

La symbolique du chiffre

Le chiffre correspondant au poids du sujet est parfois un indicateur. Ce peut être le chiffre affiché sur la balance ou le nombre de kilos que l'on considère avoir en trop, en se référant à un poids de forme et non à un idéal impossible à atteindre, bien sûr.

C'est comme si notre inconscient cherche à nous donner une indication : ce chiffre peut ainsi nous indiquer l'année du fait dramatique, l'âge d'une personne de notre entourage lors de son décès, notre âge... un lien avec l'événement traumatisant qui a engendré la prise de poids.

Il peut donc être fort intéressant de se questionner sur le chiffre, notamment s'il y a blocage du poids à un certain palier. Si on ne décolle pas du 95 même en faisant tout ce qu'il faut, c'est important alors de se poser la question de la signification de ce 95. Vers quoi notre inconscient veut nous interpeller ? On peut alors dire que le choc biopsychologique s'est imprimé dans notre corps (puisque nous ne l'avons pas exprimé) sous la forme d'un chiffre que notre inconscient manifeste sous la forme d'un nombre de kilos.

Par exemple pour quelqu'un dont le poids reste bloqué à 82 kg et dont le poids de forme serait de 58 kg, soit une différence de 24 kg, la question à se poser est : « Qu'évoquent les nombres 82 ou 24 pour cette personne ? » Que s'est-il passé en 1982 ? ou à 24 ans ou à 24 mois ? Le grand-père décédé à 82 ans ?, etc.

Cette symbolique du chiffre n'est pas toujours associée à une date, et peut être liée à divers éléments. Une de mes patientes, par exemple, restait bloquée à 20 kg au-dessus de son poids de forme, sans que nous ne retrouvions un rapport avec le chiffre lui-même, mais la solution a été alors dans le symbolique du nombre dans le langage des oiseaux : 20 = vin, son père était viticulteur ! et le vin lui avait en quelque sorte « volé » l'attention de son père qui n'était passionné et occupé que par ses vignes. Elle ressentait une dévalorisation profonde, surtout en comparaison du vin ! Comme s'il fallait mettre du « vingt » pour attirer l'attention de son père ?

Là aussi on peut facilement intellectualiser et trouver des liens. Ce qui compte, comme pour cette patiente, c'est que cette découverte provoque

une émotion. Elle s'est mise à pleurer comprenant comment son corps cherchait inconsciemment à se faire aimer de son père.

La symbolique du mot

Notre inconscient utilise un langage symbolique de communication. Il comprend les mots d'une façon particulière. D'abord, il n'entend jamais les négations, et par ailleurs il utilise le « langage des oiseaux » : par exemple concernant le mot « tumeur » il pourra entendre « tu meurs » et une véritable condamnation...

Pour la problématique liée à la graisse :

Tant que l'on m'agresse ou que je m'agresse, je fais de la graisse... (Le « a » étant privatif, je vais combler le manque.)

Plus je maigris, plus je « m'aigris » et perds la joie, c'est donc difficile de maigrir.

On retrouve aussi des termes moins spécifiques mais parfois utilisés à tout bout de champ : « ça me gonfle », « ça me bouffe », « c'est trop lourd », « ça me pèse »...

Tous ces prédicats agissent comme une stimulation en ce sens au niveau de notre inconscient. Il faut donc faire attention aux mots que nous utilisons.

Voici jusqu'ici notre démarche :

5.

Les verrous du changement

Ce sont tous les éléments qui verrouillent le poids à un niveau élevé, qui empêchent le changement durable, voire qui entretiennent la problématique et qui font inexorablement prendre ou reprendre du poids. Ils sont très différents les uns des autres, et j'ai essayé de les classer pour plus de clarté dans mon propos :

- Les émotions verrouillantes :
 - peur ;
 - colère ;
 - tristesse ;
 - triade dévalorisation, culpabilité, impuissance.

- La problématique de place
- Trouble de l'image de soi
- Le conflit d'écroulement
- La loyauté familiale invisible

- Identification au symptôme
- Les croyances limitantes

Les émotions verrouillantes

Les émotions chroniques négatives ont tendance à entretenir le symptôme : d'abord parce qu'elles peuvent entretenir le ressenti responsable de la mise en route du programme « stockage maximal », mais aussi parce qu'en mangeant, ou en se remplissant l'estomac, les tensions s'amenuisent, les émotions négatives ont tendance à disparaître. Ce n'est jamais pour rien qu'on fait les choses.

L'estomac qui se remplit, pour le bébé, s'associe au ressenti d'être dans les bras de maman : en sécurité, aimé, reconnu dans son besoin, rempli de son énergie et en contact avec elle. Ainsi, manger s'associe au sentiment de confort, d'amour et de sécurité. Et c'est mémorisé très précocement et très profondément en nous... Ainsi, en mangeant, on peut donc répondre au besoin de se sentir aimé ou de se sentir en sécurité.

Mais c'est aussi beaucoup plus basique, notre corps fonctionne au plus simple et au plus économique, aussi quand il a trouvé un moyen de gérer les émotions, même si au départ le déclencheur est un type d'émotion bien particulier, ensuite il généralise et utilise ce mode privilégié pour chaque émotion. Comme lors d'une inondation, la rivière sort de son lit en créant un canal, puis l'eau redescend, mais chaque fois que le niveau remonte (les émotions), le trop-plein va s'évacuer par ce canal... Il est donc indispensable de travailler à ce grand nettoyage émotionnel, afin de retrouver la paix et la tranquillité d'une petite rivière toute sage, pour pouvoir fermer le canal.

On retrouve ces phénomènes pour d'autres pathologies chroniques, notamment les problèmes de peau type eczéma ou psoriasis par exemple, qui deviennent aussi de véritables exutoires émotionnels, comme l'asthme, les maladies rhumatismales...

Les peurs

*« Quand il y a un problème et qu'il y a des solutions
ça ne sert à rien de se faire du souci.
Quand il y a un problème et qu'il n'y a pas de solution
ça ne sert à rien de se faire du souci. »*

Proverbe tibétain

La peur de manquer

Phrases du test correspondantes :

“ J’ai peur de manquer...

J’ai besoin d’avoir des réserves, de stocker (nourriture, argent, fringues...).

Je me sens coincé.

J’ai peur d’être enfermé (claustrophobie).

J’ai peur d’être enterré vivant. ”

Ici, on ne ressent pas de manque, mais on a peur de manquer, ce qui est une notion très différente. Ça peut paraître paradoxal dans notre société d’abondance, voire d’hyperabondance et de sécurité financière, et pourtant beaucoup de gens ressentent cette peur de manquer, parce que notre société de consommation ne fait que créer du manque en permanence : il faut avoir le dernier portable, la tablette numérique, l’écran plat... On nous propose des assurances pour pallier tout, en nous montrant tout ce qui pourrait arriver de négatif...

Ainsi, on peut avoir peur de manquer :

- De nourriture (quand on a vécu le manque de nourriture, mais cette peur peut aussi nous être transmise par des parents qui ont connu la guerre, les famines, ou la misère. Tendance au stockage de nourriture dans les

placards, ou on se précipite au supermarché pour faire des stocks de pâtes pour tenir un an quand une grève est annoncée...)

- D'argent (matelas financier) (tendance à avoir toujours des réserves d'argent à la banque, sécurité financière primordiale, toujours peur de ne pas y arriver, de ne pas boucler les fins de mois.)
- De façon générale on garde tout, on stocke... au cas où ça pourrait servir...

Mais n'oubliez pas que nous recherchons un programme de survie, et que toute peur est associée à un danger vital immédiat. Et dans la réalité, la seule chose dont on peut manquer immédiatement et qui est vitale rapidement ce n'est ni l'argent, ni l'eau, ni la nourriture : c'est l'air... On peut donc commencer par explorer les voies possibles du manque d'air en recherchant ensuite d'autres manques, s'il y a vraiment eu des manques de nourriture ou d'argent dans l'enfance, mais aussi la peur de manquer d'affection, donc d'être abandonné. Avoir ressenti un sentiment d'abandon insupportable génère cette peur que ça se reproduise et que ce soit alors ingérable.

Il convient donc en premier lieu de rechercher le manque d'air associé à une peur de mourir : donc par noyade, étouffement, souffle coupé, fausse route (ça passe de travers), étranglement, crise d'asthme ou de laryngite, parfois lors d'une chute qui a coupé le souffle, ou un enfermement dans un lieu clos où il n'y avait pas assez d'air pour respirer (exemple d'un patient qui enfant en voyage scolaire à la neige avait été enfermé dans une valise par les copains, qui n'arrivaient plus à l'ouvrir...).

On peut aussi trouver des pistes dans le symbolique (notre inconscient fonctionne à l'aide de symboles), on peut alors rechercher, dans le cas qui nous intéresse, des situations où : « Ici je manque d'air, l'air est irrespirable, j'étouffe... »

Prenez ainsi le temps de penser aux situations où vous avez manqué d'air dans le sens de « je voudrais être ailleurs, très loin... »

On peut retrouver aussi l'étouffement par une mère envahissante détaillé dans le syndrome de la mère araignée.

Exemples :

- Mme P. avait deux frères plus grands qui étaient jaloux d'elle et qui « jouaient » souvent à l'étrangler ou à lui mettre la tête le plus longtemps possible sous l'oreiller, ou qui lui tenaient la tête sous l'eau à la piscine...
- Une autre avait cette phobie d'être enterrée vivante et demandait à ses proches de bien vérifier qu'elle sera morte avant de l'enterrer. On a retrouvé chez elle un choc émotionnel lors d'une panne d'ascenseur, restant bloquée pendant plus d'une heure, avec des soubresauts de la cabine.
- Les enfants font régulièrement de fausses routes avec des cacahuètes ou des bonbons. Il y a aussi le jeu du foulard.
- Dans mon expérience, je retrouve assez régulièrement des « tasses » bues à la piscine en glissant ou dans les vagues de la mer...

Quand vous avez retrouvé les faits qui vous concernent, remettez-vous dans cet événement traumatisant, et exprimez tout ce que vous ressentez à voix haute, en revivant la scène (les yeux fermés, cela peut aider) pour exprimer ce qui a pu rester bloqué.

Dites par exemple :

Je ne peux plus respirer, je n'ai plus d'air, j'étouffe, je manque d'air, je me noie, au secours, je me sens impuissant, je subis, c'est injuste... j'ai peur de mourir, je me sens partir, c'est horrible...

Tout ce que vous ressentez et que vous n'avez pas exprimé surtout si ça s'est bien terminé ! Car alors on en rigole, mais le ressenti peut être intériorisé.

Et vous le répétez.

Vous pourrez arrêter lorsque vous sentirez qu'il n'y a plus d'émotions, plus aucun ressenti. Vous sentirez la neutralité à l'intérieur de vous, vous n'aurez plus peur de manquer.

Pour les manques de nourriture ou de moyen financier, il est important de se questionner pour savoir si on n'a pas récupéré le stress des parents. Ainsi Laurence s'effondre en larmes quand elle me raconte que ses parents ont vraiment vécu le manque de nourriture quand ils sont revenus d'Algérie. Ils vont très bien actuellement et vivent dans le confort. Elle est née pourtant des années après et n'a jamais connu de réelles privations, mais elle porte pourtant cette peur du manque, « on ne me prend jamais au dépourvu, mes placards sont toujours pleins » ! Elle avait toute cette tristesse enfouie de ce qu'avaient vécu ses parents. Ainsi, c'est une peur de manquer d'origine transgénérationnelle.

La peur chronique de l'abandon

Phrases du test correspondantes :

“ J'ai peur d'être abandonné.

J'ai peur quand je suis seul. ”

On l'appelle aussi le syndrome abandonnique. Il est insupportable que l'abandon se renouvelle, alors on vit dans la peur que ça se reproduise. Cette peur engendre plusieurs choses...

D'abord une grande dépendance vis-à-vis des autres, qui peut être quasi vitale, ainsi certaines personnes font de véritables crises de panique lorsqu'elles se retrouvent seules.

Ensuite, bien souvent des comportements qui ne sont pas naturels allant dans le sens de se faire apprécier, aimer, d'être indispensable pour l'autre pour qu'il ne parte pas, de surprotection allant jusqu'à « l'étouffement », de possessivité voire de jalousie malade... et pas seulement dans les relations amoureuses, mais aussi dans les relations familiales ou amicales, et tout cela finit très souvent paradoxalement par faire fuir la personne, et finalement provoquer « l'abandon » tant redouté, inscrivant au passage une croyance du type « je ne mérite que d'être abandonné » ou « je ne suis pas

aimable... » (cf. le chapitre sur les croyances limitantes). Tout cela va finalement renforcer cette peur et ce sentiment d'abandon.

Certaines personnes pour ne plus souffrir ou moins souffrir vont au contraire fuir les relations et s'habituer finalement au manque chronique qui leur semble plus supportable que le sentiment d'abandon, ou parce qu'elles finissent par ne plus y croire, ou plutôt parce que la croyance négative est bien trop forte et installée.

La peur de manquer d'affection, ou d'être abandonné donc, se réveille typiquement quand les personnes se mettent dans une relation qui les satisfait affectivement. Quand on est seul, on vit l'abandon et le manque, et l'émotion est de la tristesse. On n'a jamais peur de quelque chose qui est présent.

De façon générale, il y a deux grands moyens de faire céder la peur : l'action (quand on est dans l'action, en effet la peur disparaît) et attirer à soi l'objet de sa peur. Par exemple si vous avez peur de tomber en marchant sur un muret, probablement que vous serez plus maladroit et augmenterez vos chances de tomber, car au sol vous aurez sûrement mal, mais vous n'aurez plus peur.

Cette peur de manquer d'affection, alors qu'on en reçoit et que tout va bien, risque probablement d'engendrer des comportements malsains avec le nouveau partenaire, crises de jalousie par exemple ou possessivité, qui sont un besoin de contrôler l'autre pour tenter de calmer cette peur, mais qui souvent vont gâcher la relation, suffisamment parfois pour aller vers la rupture. Pour que ce soit aussi fort, il faut que le cerveau archaïque perçoive le manque affectif comme un danger vital, avec parfois des croyances associées comme « je ne peux pas m'en sortir seul dans la vie », ou un intense ressenti de vide et de solitude, qui ressemble à une mort symbolique. Il s'agira de retrouver la première empreinte de ce ressenti dans la vie du patient, quelque chose qui n'a pas duré, sinon la personne se serait construite dans la sensation de manque, mais qui a été suffisamment intense pour que ce soit perçu comme un danger vital.

Certaines personnes sont ainsi totalement dépendantes des autres, et si elles sont seules, même chez elles, elles se sentent « comme en danger de mort » et vont alors se mettre dans l'action pour calmer cette peur, elles sont hyperactives, ou elles mangent, car c'est aussi une façon d'être dans l'action, en plus de se remplir de ce doudou que représente parfois la

nourriture (objet transitionnel qui remplace la présence affective rassurante, ou qui fait le lien avec elle) ; et ainsi, schématiquement on dit :

- Manque maternel = doudou sucré.
- Manque paternel = doudou salé.

Si ce trouble vous concerne, la question intéressante et pertinente est :
« Quel est le danger vital d'être seul ou d'être temporairement sans affection ? »

Posez-vous cette question dix fois au moins et écrivez les réponses qui doivent toutes être différentes. Relisez-les à voix haute jusqu'à ce que la peur disparaisse.

Désactiver l'émotion initiale d'abandon et changer les croyances limitantes permettra de reprendre confiance, et d'oser à nouveau prendre le risque d'aimer et de se séparer... sans le vivre sur le mode dramatique et vital de l'abandon.

La peur de perdre

Phrases du test :

“ J'ai peur de la mort de mes proches.

J'ai peur de perdre mes petits (animaux aussi).

J'ai peur de perdre un être cher. ”

Cette peur est assez terrible dans son envahissement car elle est quasi permanente, en tout cas dès que les êtres qui nous sont chers sont hors de notre vue. Et on a tellement peur de perdre, qu'on « garde » tout, même les réserves de graisse, ce qui fait qu'on n'arrive pas à perdre des kilos tant que le blocage traumatique reste là, car il faut tout garder sur le plan biologique, parce que perdre est ce qu'il y a de plus terrible à vivre, de plus insupportable. Solution bio-logique : je garde tout, même les kilos.

Ce peut être la peur de la mort de quelqu'un qui est restée intériorisée. Le plus souvent la personne n'est pas morte, ou pas à ce moment-là car alors la peur se serait transformée en ressenti de perte, de manque accompagné d'une grande tristesse.

Il se peut donc que cette peur soit toujours ancrée, par exemple quand on se dit « j'ai vraiment eu peur quand ma mère a eu son accident sous mes yeux, elle s'en est bien sortie, je n'ai jamais verbalisé cette peur, maintenant ma mère est morte de vieillesse depuis cinq ans, mais cette peur de la perdre est toujours là ». C'est le grand paradoxe : on peut garder la peur de perdre quelqu'un qui est mort depuis très longtemps.

La peur continue à activer l'état d'alarme et de vigilance intérieure. Même si le danger a depuis longtemps disparu.

Mais c'est aussi inhérent au drame insupportable non exprimé lié à la perte de quelqu'un, donc à un deuil non fait. Et rajouter une couche supplémentaire en perdant une autre personne est tout simplement impossible !

C'est une problématique que je retrouve très fréquemment dans ma pratique, surtout chez les femmes, les mères en particulier, avec la peur de perdre leurs petits ou de les abandonner.

Je vous conseille d'essayer de différencier le ressenti entre peur de perdre mes proches et peur de perdre mes petits pour orienter les recherches.

Puis, vous pouvez essayer de dire à voix haute en restant à l'écoute de vos ressentis intérieurs, avec chaque prénom si vous avez plusieurs enfants puis avec parents, frères et sœurs, animaux de compagnie, meilleurs amis... Essayez avec chacun :

Hugo j'ai peur de te perdre.

Manon j'ai peur de te perdre.

Maman j'ai peur de te perdre.

Papa j'ai peur de te perdre.

Axel mon petit frère j'ai peur de te perdre.

Félix mon chat j'ai peur de te perdre.

Toby mon chien j'ai peur de te perdre...

Quand vous avez trouvé avec quelle personne le ressenti est le plus fort, alors vous allez rechercher quand vous l'avez vu faire un malaise, manquer la noyade, avoir un accident, une crise d'épilepsie, une convulsion

hyperthermique, une fièvre à 41°... Parfois, on ne l'a pas vu réellement, mais le film intérieur qu'on a imaginé est resté gravé en nous, et c'est comme s'il était en train de mourir (par exemple, on annonce à Nancy que sa fille a eu un accident de voiture, elle l'imagine immédiatement morte et coincée dans la voiture, elle l'a vu dans son virtuel intérieur, ce n'est pas réel, mais c'est cette image qui a créé le choc parce que notre part inconsciente est incapable de faire la différence entre le réel et le virtuel).

Quand la problématique touche les enfants (j'ai peur de perdre mes petits), il faut repenser à tous ces moments où vous avez vraiment eu peur de les perdre, en remontant :

- à la grossesse : y a-t-il eu un problème ? Des saignements ? Un problème de col trop ouvert, un accident où la maman a eu peur pour son bébé dans son ventre, ou la peur de le perdre à la suite d'une fausse couche lors de la précédente grossesse ?
- à l'accouchement : y a-t-il eu souffrance du bébé, forceps, cordon, réanimation ?
- puis pour les nourrissons : spasme du sanglot, peur de mort subite du nourrisson, laryngite, crise d'asthme, convulsion hyperthermique...
- puis enfance : chute brutale devant nos yeux avec traumatisme crânien, lors d'un accident de voiture, lorsqu'il a traversé la rue sans regarder, a failli se noyer en tombant dans une piscine, lorsqu'il a fait un malaise...

En consultation, je pose systématiquement toutes ces questions, parce que c'est parfois « pratique » et involontaire d'oublier certains événements dérangeants.

Retrouvez la situation, revivez-la à l'intérieur de vous, en exprimant à voix haute vos ressentis, par exemple : « Mon bébé j'ai peur que tu meures, au secours aidez-moi, j'ai peur, c'est injuste, je me sens totalement impuissant, je suis paralysé par la peur, je t'imagine mort, ce n'est pas supportable... »

Exemples :

Amandine est sereine avec son bébé, tout va bien, elle va le promener au parc, soudain une maman qui promenait aussi son nourrisson, devant son landau pousse des cris, elle hurle, son bébé est mort, il a fait une mort subite du nourrisson, elle demande de l'aide... Cette scène est horrible et est vécue par Amandine comme un choc car elle s'identifie à cet

instant parfaitement à cette maman, même si son bébé à elle va vraiment bien. Elle imprime tout de même cette peur, d'autant qu'elle n'en parlera pas. Après tout, on ne parle pas de ces choses quand tout va bien, ça pourrait attirer le malheur, ou on culpabilise de se « plaindre » alors que tout va bien pour soi.

Noémie vient me voir car elle passe de 70 kg le 15 janvier à 77,5 kg le 5 mars alors qu'elle arrivait à maintenir un poids relativement stable depuis quelques années donc + 7 kg en moins de deux mois.

Le seul événement marquant pour elle de ce début janvier est une mauvaise nouvelle concernant la situation professionnelle de son mari : une énième menace, non réelle encore, de licenciement ? Notons que la famille est aisée, et qu'elle aura de quoi survivre (je veux dire par là que le danger n'est pas vital). Noémie, elle, le vit comme une menace de perdre son confort. Elle est donc dans la peur de perdre.

Ses troubles du comportement alimentaire avaient débuté plus de dix ans auparavant, quand elle était partie vivre en Argentine après trois années passées en Australie. Sa plus jeune fille Blandine a fait une pneumonie juste avant de quitter l'Australie, elle a eu peur de la perdre à ce moment-là et s'est retrouvée très fragilisée en arrivant en Argentine, pas de médecin connu, et la barrière de la langue...

Je lui fais exprimer ses ressentis et aussi sa peur de perdre sa mère lorsqu'elle était enfant, car sa mère est bipolaire et a fait plusieurs tentatives de suicide.

Il faut parfois balayer large et revenir sur une dizaine de frayeurs. Certaines personnes ont vécu ce type de problématique de nombreuses fois, renforçant un peu plus la peur à chaque fois. Il est aussi important d'exprimer dans ces moments-là le sentiment de solitude voire d'abandon s'il est là, et aussi d'impuissance, car souvent on ne sait pas quoi faire, ou il n'y a plus rien à faire.

À la fin du travail de ce chapitre, vous devez être capable de dire à voix haute et sereinement : « Aujourd'hui j'accepte que tout le monde doive mourir un jour même mes proches. »

Tant que ce n'est pas le cas, recherchez la situation que vous n'avez pas traitée.

J'ai peur des autres ou l'entretien de mon armure

Phrases à tester :

“ J'ai peur des autres.

Je ne peux faire confiance à personne.

Il y a plein de gens très dangereux autour de moi.

J'ai peur des hommes.

J'ai besoin d'être protégé.

J'ai besoin de ma carapace.
J'ai peur d'être abusé, maltraité, violenté.
J'ai peur d'être désirable (j'ai peur d'être violée
ou de ne pas pouvoir dire non et de tromper
mon mari), peur du désir des hommes.
J'ai peur d'être rejetée
par les autres femmes si je suis trop jolie.
J'ai peur d'être rejetée du clan

si je ne suis pas aussi gros qu'eux. ,,

C'est le syndrome de protection, la carapace de kilos, l'armure qui va nous protéger. Il est parfois lié à une blessure de rejet. C'est une forme de phobie sociale. On évite les contacts, ou on est en hypervigilance lorsqu'il y a du monde, et c'est quand on est enfin seul et en sécurité chez soi que l'on peut enfin lâcher (c'est l'inverse de l'abandonnique qui ne supporte pas d'être seul, et a toujours besoin d'être entouré). Ici, on fait difficilement confiance aux autres.

Les kilos sont là pour faire barrière, pour nous protéger des autres comme une armure. Il y a souvent le sentiment associé de ne devoir compter que sur soi, surtout si l'origine de la phobie des autres provient de l'intérieur de la famille (parents maltraitants) et non de l'extérieur. Parfois, au contraire, le clan est accueillant, mais tout étranger est potentiellement dangereux, cela passe par l'exclusion des « pièces rapportées » dans une famille, qui ne seront jamais assez bien.

On peut aussi retrouver un tel programme transmis par la lignée si nos parents ou grands-parents ont connu la guerre, la trahison, des agressions, ont été fusillés... Quant à cette phobie sociale, on ne se l'explique pas trop car « on ne m'a jamais fait du mal, je n'ai jamais subi d'agression, mais j'ai peur des autres et j'ai tendance à m'isoler, je me sens plus en sécurité quand je suis seul ».

Il convient de rechercher quand dans le passé j'ai vraiment eu peur de quelqu'un : agression, viol, inceste, menaces de mort, racket, parents

maltraitants ou menaçants, père qui a failli tuer ma mère, la menace a pu être réelle ou simplement ressentie comme telle.

Par exemple, on peut avoir eu un parent, sous le coup de la colère ou de l'alcoolisation, qui nous menaçait de mort, ou menaçait de mort l'autre parent. Les menaces de mort proférées par un ex-conjoint sont aussi assez fréquentes dans mon expérience. Et parfois des disputes qui tournent mal peuvent aussi déraiper avec de vraies menaces voire des passages à l'acte (si le père a tué la mère... le danger vient alors de l'intérieur, on ne peut faire confiance à personne).

J'ai l'exemple d'une patiente qui, à 55 ans, garde toujours la peur de sa sœur. Enfant, sa mère ne la protégeait pas et était aussi maltraitante vis-à-vis d'elle. Elles s'y mettaient à deux, la mère et la sœur, pour la rabaisser, l'humilier et la maltraiter verbalement. En fait, sa sœur n'a jamais cessé d'essayer de l'effacer, de la nier... au moins symboliquement, mais les dégâts sont alors les mêmes. Elle voulait la faire disparaître, et même si elle ne serait certainement jamais arrivée à commettre un crime, l'enfant l'a vécu comme tel, comme une menace de mort permanente. Même si c'est une mort symbolique. Je lui fais exprimer cette peur de sa sœur, et elle en tremble encore, pourtant elle vit à des centaines de kilomètres et ne la côtoie plus depuis des années... et il lui faut du courage pour l'affronter pourtant intérieurement. Toute sa vie a été conditionnée jusqu'à maintenant par cette peur de l'autre, et par du sabotage inconscient car elle n'a jamais pu braver l'interdit d'être mieux ou de réussir mieux que sa sœur. Elle exprime son ressenti et ses peurs, mais il nous faut changer intérieurement l'image de sa sœur, car même en la mettant dans son esprit derrière des barreaux (c'est l'image qu'elle avait trouvée) elle pouvait encore être nuisible... Parfois pour rendre l'autre inoffensif il faut se voir grandir et l'autre rapetisser, ou redevenir un tout petit enfant, pour pouvoir enfin déconnecter cette peur et atteindre l'état de sécurité. Il faut aussi travailler sur le ressenti de ne pas avoir été protégé par ses parents, et les croyances qui résultent de ces émotions enfouies, qui peuvent être : « Je n'ai pas le droit de réussir ma vie, je suis dérangeante, je dois m'effacer pour laisser la place aux autres, les autres sont plus importants que moi... »

Une autre patiente, de plus de 40 ans, est toujours paniquée par son père. C'est vrai qu'il semait la terreur dans la famille. Dans cette problématique de la peur des autres, on rencontre souvent ainsi de l'abus de pouvoir. Certains utilisent leur pouvoir parental pour casser, rabaisser, dominer par la terreur et c'est fort dommage, au lieu de protéger et d'élever (non de dresser !) ses enfants. Or, quand le danger peut venir de nos propres parents, « on ne peut plus faire confiance à personne, et on ne peut compter que sur soi », c'est l'interprétation qui en découle.

Ainsi, j'ai eu plusieurs patientes victimes d'inceste – ayant bien travaillé en thérapie cette blessure – capables de vivre une relation de couple assez harmonieuse mais pas au point de vivre avec le conjoint. Il leur fallait avoir des nuits où elles pouvaient dormir seules pour récupérer. En effet, leur sommeil était très mauvais, et elles restaient inconsciemment en hypervigilance, lorsque leur compagnon, en qui elles avaient pourtant confiance, dormait paisiblement à leur côté.

C'est souvent difficile d'affronter seul ces problématiques de peur des autres, car la violence et le danger réel laissent de fortes empreintes, mais vous pouvez essayer : revenez à la première situation où vous avez eu peur de mourir réellement ou symboliquement (comme lors d'une agression, ou une grande dévalorisation quand on est traité de moins que rien), replongez-vous dans la scène, et avec toute votre expérience actuelle, exprimez la peur, les ressentis, la haine que vous gardez encore pour cette personne qui vous a fait du mal.

C'est un film virtuel nouveau, vous pouvez vous lâcher : crier, taper... parlez à la première personne et au présent : « Tu es un monstre, tu es vraiment méchant, je te déteste, je te hais, tu as pourri ma vie, tu me fais peur, j'ai peur de toi alors que tu étais censé me protéger, c'est injuste, je n'ai rien fait pour mériter ça, j'ai peur que tu me tues, j'ai peur de tes menaces, j'ai peur que tu tues maman... je me sens terrorisé, paralysé par la peur, je suis impuissant, je ne peux rien faire... tu abuses de ton pouvoir, c'est dégueulasse... je te hais pour ce que tu me fais ou ce que tu fais à maman ou à mon petit frère... »

Exprimez tout ce ressenti à voix haute jusqu'à recouvrer la paix intérieure, une neutralité, l'absence de peur. Vous vous sentirez immensément libre et léger. Et vous pourrez faire confiance aux personnes qui le méritent.

La violence engendre la violence. Quelqu'un qui a été violent vous a transmis cette énergie négative, vous la transformez en haine, mais vous risquez surtout de la retourner contre vous, ou contre quelqu'un de totalement innocent. Acceptez de vous libérer et de rendre ce paquet de violence et de haine.

Ce qui aide aussi parfois, mais pas toujours (certaines actions sont peut-être inexcusables et impardonnables), c'est de tenter de voir quelle était au fond la problématique de cette personne, ce qu'elle a elle-même subi ou vécu pour en arriver là et fonctionner comme ça. Car chacun fait de son mieux avec ce qu'il est et comment il s'est lui-même construit... et un jour il est important de faire vraiment la paix, pour pouvoir fermer définitivement la porte de nos archives intérieures, et que les émotions du passé ne viennent plus interférer avec le moment présent. Ce chemin de la compréhension et du pardon est un cadeau que l'on se fait à soi : on se libère de cette personne qui est emprisonnée en nous, et du mal qui continue à nous ronger de l'intérieur. Et pardonner ne veut pas dire oublier, pardonner c'est être en paix, recouvrer une sérénité, ne plus laisser le passé empiéter sur le présent. Simplement pardonner ne se décide pas, mais se vit et se ressent. Et pour se sentir en paix, il est nécessaire d'évacuer ce trop-plein d'émotions enfouies.

La peur de la faim/FIN, de la mort, l'intolérance à la faim

« Le pire ce n'est pas d'avoir faim, c'est de ne pas savoir quand on va pouvoir manger. »

Roger Fournier

Phrases du test correspondantes :

“ J'ai peur de la mort.

J'ai peur de mourir.

J'ai peur de la faim/fin

(d'ailleurs, je ne termine jamais rien).

J'ai peur de mourir de froid (protection isolante).

J'ai peur de maigrir car c'est comme mourir.

J'ai peur d'être maigre comme un cadavre.

J'ai peur d'abandonner mes petits. ”

Rechercher aussi la peur de mourir liée à la maigreur, c'est un programme qui s'appelle « maigrir = mourir », car c'est un puissant

verrou !

Cela paraît peut-être paradoxal d'intégrer dans ce chapitre la peur d'abandonner ses petits, mais pour certaines personnes le plus dur n'est pas la mort en tant que telle, mais d'« abandonner » les siens, surtout si on ne les sent pas encore assez autonomes. La peur de la fin est alors liée à la peur de les abandonner bien involontairement au risque de compromettre leur propre survie (ce qui peut faire penser à la peur de perdre, mais la problématique est bien notre propre mort, qui représente donc un danger pour les enfants).

Ainsi, une de mes patientes vivait dans cette peur, non de sa propre mort, mais d'abandonner ses deux garçons.

Je lui demande l'âge de ses enfants, car je savais qu'ils ne vivaient plus chez elle. Elle me répond :

– 27 et 32 ans.

– Ils ne sont pas autonomes ?

– Si, bien sûr, ils se débrouillent très bien tout seuls, mais aucun des deux ne vit en couple, et je ressens ce besoin de passer le relais à ma belle-fille pour me sentir libre de tout rôle.

Ainsi, sa perception était qu'elle ne les sentait pas autonomes sur le plan affectif et que c'était toujours à elle, leur mère, de tenir ce rôle, et que sans ça leur survie était en péril, inconsciemment bien sûr.

Dans cette partie, on va donc rechercher tous les moments de votre vie où vous avez été en réel danger de mort, même (et d'autant plus), si cela s'est bien terminé. Passez en revue les accidents de la circulation, ou ce qui a bien failli être un accident (piéton, vélo, moto, voiture), accident de sport, imprudence, chutes, agressions, noyade... Revivez la scène en exprimant la peur de mourir. Je me vois mourir, je sens la fin, j'ai peur de mourir...

Il faut également rechercher s'il y a des moments où on a vu mourir quelqu'un de notre entourage dans un état cachectique (très maigre, état de squelette, comme on peut le voir à la suite d'un cancer ou de maladies digestives), c'est là que notre inconscient imprime que « maigrir = mourir » et que notre corps par réflexe de survie refuse alors de maigrir. Il faut alors évacuer cette image de danger de maigrir de notre cerveau. Revisualisez cette image et dites que vous êtes désolé pour cette personne. Prenez un

temps, et écrivez en bas de cette image le programme qui s'y est associé : maigrir = mourir.

Choisissez si vous souhaitez maintenant brûler cette image, ou la mettre en boule et la jeter en arrière de vous, qu'elle retourne au passé car le passé, c'est le passé, ou bien si vous préférez la ranger soigneusement dans le coffre-fort de vos archives intérieures pour qu'elle ne vous nuise plus...

Si après ce travail vous avez encore peur, c'est alors que le problème relève de la peur de la mort en tant que telle. Il vous faut faire un travail de libération de cette peur, c'est la plus empoisonnante de toutes, puisqu'elle gâche toute la vie et que nous n'avons qu'une chose de sûre dans ce monde, c'est que nous mourrons tous un jour...

S'il n'y a rien après la mort, il n'y a aucune raison d'avoir peur de « rien » qui n'est pas un danger. Et si la bonne surprise c'est que nous continuerons le voyage autrement, dans tous les cas il n'y aura pas de danger puisque le danger c'est quand nous sommes en vie et qu'il y a un risque de mourir. Réfléchissez : quelles que soient vos convictions, c'est un non-sens d'avoir peur de la mort car il n'y aura plus de vie à sauvegarder !

Pour avancer sur ces questions existentielles fondamentales, car il en découle directement le sens de la vie qui est un élément principal du moteur énergétique intérieur, je vous conseille certaines lectures qui m'ont beaucoup apporté :

Les 7 Bonnes Raisons de croire à l'au-delà du Dr Jean-Jacques Charbonnier.

Les livres d'Elisabeth Kübler-Ross, et notamment *Mémoires de vie, mémoires d'éternité*.

Le Livre tibétain de la vie et de la mort de Sogyal Rinpoché.

Contrats sacrés de Caroline Myss.

La Vie après la vie du Dr Raymond Moody.

La Divine Connexion du Dr Melvin Morse.

Vous avez peut-être un travail de deuil à faire, qui n'a pas été fait ?

La mort ne se comprend pas, elle n'est ni juste ni injuste, elle est... et elle s'accepte ou non...

Parfois, on ne l'accepte pas parce qu'on reste bloqué sur le sentiment d'injustice et c'est important de pouvoir le dire si c'est ce que vous ressentez. Faites-vous aider, faire le deuil c'est accepter ce qui nous paraît inacceptable parce que le sentiment de manque est très fort, et ce n'est pas facile... Il nécessite des phases qui passent par des états émotionnels différents, et beaucoup de temps. Mais un deuil doit être fait dans les dix-huit mois qui suivent le décès. (N.B. : Souvent hors antidépresseurs qui empêchent parfois ce travail de se faire, les dépressions réactionnelles à un deuil ne sont pas des indications d'antidépresseurs : parce qu'il est alors normal d'être triste. On l'a un peu oublié dans notre société qui ne prône que la performance !).

À la fin du travail de ce chapitre, vous devez être capable de dire à voix haute et sereinement :

« Aujourd'hui j'accepte de mourir quand ce sera mon heure. »

Et : « Maigrir c'est être en bonne santé et être bien. »

Le perfectionnisme ou la peur de ne pas être parfait et la peur du jugement

Phrases du test correspondantes :

“ Je n'ai pas droit à l'erreur.

L'erreur peut être fatale.

J'ai peur de l'échec, et je n'ai pas droit à l'échec.

J'ai peur d'être accusé à tort.

J'ai peur de perdre le contrôle.

Peur d'être jugé.

Peur du jugement des autres car condamnation immédiate.

Je me juge souvent sévèrement, je suis dur avec moi-même (juge intérieur).

Découragement par rapport à « il faudrait ». ”

Pour les personnes concernées par cette peur, tout doit être parfait sinon : « C'est la mort. » Il n'y a pas d'alternative inconsciente, c'est un très gros

stress. Mais c'est aussi lié au pouvoir qu'on donne à l'autre de nous juger, et donc de nous condamner à mort. Là aussi le danger est « vital », mais dans le virtuel, pas dans la réalité. La peur du jugement extérieur crée un autojugement permanent, ainsi « l'archétype » du juge intérieur est aux commandes, tout passe par lui, et il ne laisse rien passer. L'entourage ou même les supérieurs hiérarchiques sont souvent plus indulgents que ce juge intérieur qui n'admet que la perfection sinon « tu es mort ! ».

Le perfectionniste est souvent en dévalorisation (cf. le chapitre sur la dévalorisation), il va se revaloriser en étant parfait, mais comme ça n'arrive pas souvent que tout soit parfait, on trouve souvent quelque chose à redire. Il va être en échec presque permanent, ce qui entretient son sentiment de dévalorisation. Le perfectionniste veut avoir 20/20 comme note en permanence, or c'est rare de l'obtenir. Il va dépenser une énergie folle pour avoir 20, mais s'il se retrouve avec 18 il va se percevoir en situation d'échec alors que c'est une excellente note. Il gaspille de l'énergie et s'épuise inutilement. Et finalement, cela ne fait qu'entretenir le sentiment d'échec et de dévalorisation. Et il faut recommencer tous les jours !

Par ailleurs, comme un sauteur en hauteur qui mettrait directement la barre au-delà de son record personnel, devant l'ampleur du défi, il va abandonner avant d'avoir commencé : « Comme ça ne pourra pas être parfait, je ne commence même pas. » C'est ce paradoxe des perfectionnistes qui vont s'attacher à des petits détails de rien, mais qui ne feront pas le ménage s'ils ne sont pas sûrs d'avoir le temps de tout faire à fond... C'est un type de fonctionnement en tout ou rien.

Au-delà d'être en soi, une (mauvaise) solution pour se revaloriser, le déclencheur à l'origine du perfectionnisme peut être :

- Un programme de type « l'erreur peut être fatale ».
- Une « accusation à tort », vécue de façon insupportable.
- Un « déshonneur » (pour soi ou dans la lignée familiale).
- La solution de réparation d'un profond sentiment de dévalorisation (cf. le chapitre dévalorisation).

Pour désamorcer ce programme « l'erreur peut être fatale », on va rechercher tout d'abord un événement où il y a eu une erreur qui a failli être fatale. Ce peut-être vous qui avez fait une erreur et failli en mourir (bêtement Jenny a glissé dans la piscine et a failli se noyer), vous qui avez fait une erreur et un autre qui a failli en mourir (exemple d'une maman qui croyait que son fils la suivait, et qui, lorsqu'elle se retourne, aperçoit une voiture qui arrive alors que son fils est encore de l'autre côté de la rue...), un autre qui a fait une erreur et vous qui avez failli en mourir, quelqu'un qui a fait une erreur sous vos yeux et qui manque d'y passer... C'est le choc, et l'événement fait que vous n'avez pas pu exprimer votre peur sur le coup. C'est une expérience de ce que l'erreur peut conduire à la mort.

On doit revivre la scène, et on exprime sa peur, ses regrets : je suis désolé, mon intention était tout autre, j'ai peur de mourir ou j'ai peur que tu meures... jusqu'à ce que tout soit apaisé.

Ce programme peut très souvent se transmettre de parents à enfants lors des problématiques transgénérationnelles. D'abord parce qu'il s'agit d'une peur, ensuite parce qu'on imite, et les enfants d'une personne maniaque peuvent reproduire le modèle. Mais ce sera d'autant plus fort si quelqu'un a fait une erreur, et que ça a été fatal pour lui. Par exemple, un homme qui avait fait confiance à un associé malveillant se retrouve en faillite, l'autre ayant disparu avec l'argent de la société, et il développe dans les mois qui suivent un cancer et en meurt. Sa fille intègre que « l'erreur peut être fatale ». L'erreur de son père étant de s'associer, de faire confiance à cet homme.

Le conflit qui consiste à craindre d'être « accusé à tort », lui, provient d'un moment injuste de votre vie où vous avez été accusé à tort. Et quand on est accusé, on peut être « condamné à mort » symboliquement, ou avoir eu l'impression de mourir de honte... en tout cas, c'est ce que notre biologie intègre : le risque mortel.

Par exemple, Danielle se souvient bien quand elle jouait dans le jardin de ses parents avec la petite voisine, et elle, qui a pourtant beaucoup de mal avec la mémoire des noms, se souvient parfaitement du nom et du prénom de cette copine. Soudain, la copine perd connaissance et s'effondre devant elle. Pour Danielle, bien sûr, c'est déjà un choc de constater qu'on peut mourir d'un coup comme cela. Elle va chercher du secours, mais on

l'accuse de l'avoir frappée, de lui avoir fait du mal, de l'avoir poussée... On la rend responsable du coma (donc de la mort potentielle de sa copine). Il s'avérera que c'était dû à une maladie neurologique. Mais personne ne viendra s'excuser auprès d'elle, ni lui en reparler, ni lui faire exprimer son ressenti. Et cinquante ans plus tard, la souffrance d'avoir été accusée à tort est toujours présente. Elle est encore très vive en elle, et toujours insupportable.

.....

Cherchez donc en répétant à voix haute « je suis accusé à tort, c'est injuste » à quel événement de votre vie cela vous amène. Vous plongez alors dans le film en exprimant tout ce ressenti : « C'est injuste, c'est dégueulasse, c'est insupportable d'être accusé comme ça, j'ai peur d'être condamné sans même pouvoir me défendre » (car si le choc s'est imprimé en nous, c'est que nous n'avons pas pu l'exprimer sur le moment, que l'autre ne nous croit pas, ne nous laisse pas parler ou abuse de son pouvoir : c'est toujours lui qui a raison).

On peut aussi explorer tout le ressenti chronique d'être jugé en permanence, s'il y a eu un jugement et une sentence répétés qui ont été extrêmes et disproportionnés par rapport à l'événement (par exemple si Agathe prenait la parole à table ou émettait le moindre bruit, elle était punie, sortait de table et ne mangeait pas pendant 24 heures...). On peut retrouver des formes d'abus de pouvoir et de maltraitances chroniques avec souvent du dénigrement.

On peut aussi avoir des parents qui sont tout le temps en train de juger et de critiquer « les autres » quand ils ne sont pas là surtout, et forcément on craint leur jugement car on sait que tout le monde y passe. On croit que tout le monde fait la même chose et on craint en permanence ce jugement, ce désaveu, ce désamour qui, s'il vient de nos parents, est comme une mise à mort, une négation de notre existence. C'est comme une petite mort symbolique. Notre inconscient ne fait pas la différence, pour lui il y a comme un « danger de mort ». On peut alors exprimer le ressenti injuste d'être jugé en permanence, la peur de la sentence...

La peur de perdre le contrôle peut aussi être liée à la peur de perdre un être cher et peut réactiver ce conflit. Mais ici, dans ce chapitre lié au perfectionnisme, le danger vital étant de ne pas être parfait, pour pouvoir l'être il devient essentiel de tout contrôler...

Dans la réalité, nous ne contrôlons pas grand-chose en fait. Alors on trouve souvent des personnes complètement accaparées et concentrées sur des choses sans importance mais qu'elles maîtrisent parfaitement, passant parfois à côté de l'essentiel ou des priorités.

Par exemple, Claire a une nature perfectionniste dans un contexte de dévalorisation, mais aussi parce que le travail scolaire n'était jamais assez bien pour son père qui demandait des 20/20 tout le temps. Cependant, elle ne supporte pas de perdre le contrôle (ce qui entre en contradiction totale avec ses pulsions alimentaires) depuis qu'elle a eu cet accident de voiture en roulant en montagne sur la neige : elle n'a rien pu faire lorsqu'elle a perdu le contrôle de la voiture qui a terminé sa course dans un ravin. Le programme qui s'est installé en elle est : « Si je perds le contrôle cela peut être fatal. » Elle est dans une exigence pour elle-même et aussi pour son entourage qui crée un stress, un « poids » qui fait que tout doit être géré, contrôlé et vécu dans une peur permanente...

Le perfectionniste fonctionnant en « tout ou rien » va avoir un rapport bien particulier avec la nourriture, il va être capable du pire comme du meilleur. Il fonctionne aussi, dans ce domaine alimentaire, en tout ou rien. Il va pouvoir faire parfaitement, au gramme près, un régime draconien pendant des semaines, et s'en trouver revalorisé, mais en même temps pour lui c'est simplement « normal » ! Mais s'il craque sur un petit biscuit, c'est foutu, il n'y a plus de limites, car nul pour nul, puisqu'il est un moins que rien, il lâche tout... Il n'est pas capable de d'abaisser légèrement la barre, ou de décaler les barrières, les limites de quelques centimètres.

Il n'y a que deux positions à l'interrupteur : ON et OFF.

Alors, visualisez cet interrupteur avec ces deux positions, et envoyez un mécanicien installer un interrupteur avec variateur d'intensité, oui ça existe aussi pour notre cerveau ! Et faites l'essai... Imaginez que vous êtes invité et qu'inévitablement il y aura plein de bonnes choses. C'est alors l'occasion de se faire de vrais plaisirs, pas de se restreindre. Changez votre objectif pour la soirée. Qu'est-ce qui vous fera le plus plaisir ? Prenez-en une part, limitez-vous sur le reste, ne vous réservez pas et savourez sans culpabiliser, parce que c'est OK ! Manger avec plaisir c'est deux fois moins de stockage que manger avec culpabilité ! Et dans trois jours, plus aucune

incidence sur votre balance ! La perfection n'existe pas, et elle serait bien triste et ennuyeuse.

Une variante du perfectionnisme est le syndrome de l'imposteur, il faut que tout soit parfait sinon ils vont découvrir que je suis un imposteur, que je ne suis pas à ma place, que je ne suis pas à la hauteur ou pas vraiment compétent...

Dans ce chapitre, j'ai associé la peur d'être jugé au perfectionnisme, parce qu'ils le sont le plus souvent, mais pas systématiquement. On peut avoir peur du jugement, ou se critiquer et se juger durement sans pour autant être un perfectionniste.

Prenez conscience que dans la peur d'être jugé il y a surtout un autojugement, une autocritique permanente, qui limite et empoisonne l'existence. C'est comme si à l'intérieur de vous, vous vivez en permanence dans un tribunal. Et le président du tribunal, c'est votre juge intérieur. Parmi les jurés peut-être reconnaissez-vous des personnes de votre entourage qui sont beaucoup dans le jugement ou la critique, ou des personnes qui vous ont jugé sévèrement ? Et vous, vous êtes sur le banc des accusés, presque déjà coupable et en tout cas responsable de tout...

Prenez ainsi conscience que ce n'est pas ça la vie, qu'avez-vous fait de si affreux pour être ainsi sur le banc des accusés ? Avez-vous commis des crimes, des délits, des choses tellement graves que vous méritez d'être dans ce tribunal ?

Laissez votre avocat commis d'office plaider pour vous, c'est à son tour et il se lève, il dit : « Je ne comprends pas ce que mon client vient faire dans ce tribunal, pourquoi vous le jugez comme ça, il est innocent et honnête, c'est une bonne personne... » Laissez ainsi votre avocat trouver les bons mots et les bons arguments, pour vous faire comprendre à quel point c'est votre système interne de jugement qui vous saborde et comment vous laissez le pouvoir aux autres de vous juger. Reprenez votre pouvoir car, en dehors d'un vrai tribunal, si vous avez vraiment commis une faute, personne ne mérite de vous juger, ni n'est au-dessus de vous.

Alors, quand votre juge intérieur vous aura dit de vous lever et que vous serez innocent et libre, après qu'on vous aura enlevé les menottes aux poignets et aux chevilles, vous pourrez aller reprendre tout ce pouvoir, cette énergie que vous avez donné à tous ces jurés pour vous juger. Vous reprendrez votre énergie et ne laisserez plus jamais quiconque vous juger. Et vous sortirez de ce tribunal pour recouvrer la vraie liberté, celle d'être simplement vous-même, même si ça ne plaît pas à tout le monde... Et ne laissez plus votre juge intérieur en libre expression, demandez-lui de rejoindre son bureau, au plus profond de vous, et de n'intervenir que si vous êtes prêt à commettre un crime, car c'est alors sa seule fonction de vous faire respecter la loi de la société.

La peur d'avoir honte ou d'être humilié (peur de mourir de honte)

Phrases à tester :

“ J'ai peur d'avoir honte.

J'ai peur de me faire humilier. ”

Cette peur est souvent liée à un sentiment de dévalorisation et au jugement d'autrui. C'est une variante de ce que l'on a dit précédemment. On ne cherche pas à être parfait, mais à ne pas avoir honte, et la nuance est parfois subtile, quand pour ne pas être humilié il faut tout simplement que ce soit parfait...

Il est intéressant de rechercher et d'évacuer les émotions encore bloquées liées à l'événement où on a cru mourir de honte ou d'une humiliation publique (comme si c'était une mise à mort en public). Mais on peut retrouver aussi de multiples petites humiliations permanentes ou répétées.

Dans *Les 5 Blessures qui empêchent d'être soi-même* de Lise Bourbeau, la blessure d'humiliation donne une obésité globale, répartie sur tout le corps. Les rondeurs sont partout, comme pour aplanir ou masquer les imperfections de la honte.

Dans mon expérience, dans les problématiques de surpoids, le conflit de honte ou d'humiliation est toujours associé à un autre conflit, et bien souvent à la « peur des autres », « la peur du jugement d'autrui » voire « le perfectionnisme » qui est là pour empêcher de ressentir un jour ce sentiment de honte en étant parfait !

Mais le comportement généré par cette peur est plus souvent la fuite, on se cache plus qu'on ne s'expose.

Quand l'humiliation ou le sentiment de honte est chronique, comme faisant partie de la personnalité de la personne, il faut chercher la croyance associée : « Je suis une mauvaise personne », qui est liée au sentiment de dévalorisation : on n'a pas peur de la honte parce qu'on la vit.

C'est alors plus long et plus difficile à désactiver, il va falloir retrouver de l'estime pour soi, comprendre que ceux qui nous ont humilié ne sont pas mieux que nous en réalité. Et déprogrammer la croyance.

Si un événement particulièrement humiliant ou le souvenir du premier ressenti de honte vous revient, exprimez-le alors à voix haute, en replongeant dans l'événement : j'ai honte, je me sens humilié, je ne sais plus où me mettre, j'ai peur du jugement, j'ai peur de mourir de honte, je voudrais me cacher dans un trou de souris...

Avec votre expérience actuelle, vous allez pouvoir prendre du recul sur cette expérience, dire à cette partie de vous qui souffre que ce n'est pas grave, que c'est fini, que ça appartient au passé, que ce n'était qu'une expérience, qu'aujourd'hui vous pouvez être fier de vous.

Cette peur avec cette envie de disparaître et de se dissimuler peut vous faire stocker des kilos pour vous cacher, il est donc important de travailler sur ce point. Et aussi parce que ce ressenti insupportable de honte encore enfoui entretient la dévalorisation.

J'ai l'exemple d'un patient qui a plutôt perdu du poids, avec une forme d'anorexie (l'envie de s'effacer et de disparaître) : son enseignant avait refusé qu'il aille aux toilettes parce que les élèves venaient de rentrer en classe, il avait probablement une gastro-entérite et « s'est fait dessus » en pleine classe, avec un immense sentiment de honte et d'humiliation, mais aussi gardant cette phobie de l'enfermement, de se sentir coincé. Depuis, il fallait qu'il soit toujours près d'une porte, et la solution biologique a été pour lui la perte de

poids : disparaître, mais aussi probablement avoir moins de selles qui sont à l'origine de la honte.

Mais pour d'autres personnes, la solution pourra être au contraire de se cacher derrière leurs kilos, et parfois quand on est costaud on se fait moins embêter, et en même temps on reste coincé dans ce cercle vicieux, parce qu'on a honte des kilos en trop...

C'est donc un conflit de type verrouillant, on a honte des kilos en trop, de son apparence physique, et du coup le surpoids entretient bien le sentiment de honte et d'auto-humiliation. Il faut voir d'ailleurs comment certaines personnes se maltraitent en se traitant de Bibendum et autres termes...

Syndrome de l'araignée et la peur de déplaire, la peur de décevoir, la difficulté à mettre des limites

Phrases testées :

“ J'ai peur de déplaire.

J'ai toujours peur de décevoir.

Ma mère est envahissante, elle veut tout diriger,
tout contrôler, elle veut gérer ma vie
comme si je n'existais pas.

Mon père est envahissant, il veut tout diriger,
tout contrôler, il veut gérer ma vie
comme si je n'existais pas.
Je n'arrive pas à dire non.

J'ai peur d'être envahi. ,,

Ma mère dirige et contrôle tout, elle me « pompe » et « aspire » toute mon énergie, le seul moyen de survivre est de me gaver. C'est le seul moyen que j'ai trouvé pour exister (soit ne plus manger, soit manger trop). L'araignée utilise un venin paralysant pour maintenir ses proies dans sa toile. La mère araignée (ou le père araignée, moins fréquent) utilise comme venin la culpabilité qui est un sentiment qui plombe et paralyse. On est

coupable. On est condamné à mort. On est le méchant, le mauvais qui la fait tant souffrir. On reviendra sur la culpabilité dans le chapitre spécifique.

Dans ce type de relation, un vrai lien d'amour inconditionnel a manqué. La communication s'est établie à sens unique sur le mode de la plainte et de la revendication de la victime – victime de quoi ? Il faut se demander de quoi ou de qui est victime votre mère ? Certainement pas de vous – et la culpabilité qui fait de vous le bourreau responsable de tous les maux vous pousse à faire tout ce qu'il faut et plus encore, par devoir, par obligation, pour vous « racheter » – de quel crime ? – sans plaisir de partage, sans amour et sans un merci.

Il faut comprendre qu'une victime n'a de raison de vivre qu'en se plaignant et en se faisant plaindre. Ça peut aller très loin. On entend souvent des formules du type « après tout ce que j'ai fait pour toi », « je suis toujours seule » (même si vous appelez trois fois par jour et passez trois fois par semaine), « personne ne se préoccupe de moi », « avec tous les malheurs que j'ai vécus dans ma vie... »

En fait, pour une victime ce ne sera jamais assez car il faut se plaindre, il faut comprendre que c'est comme ça qu'elle se sent vivante, en se plaignant, et qu'elle se créera du malheur s'il n'y en a pas ! C'est l'archétype du martyr (cf. *Les Archétypes* de Caroline Myss), et pour se sentir vivant et exister le martyr doit souffrir, mais il lui faut un public comme témoin de sa souffrance ! Sans ce public souffrir ne sert à rien.

Par exemple, jamais ces personnes ne pourront être contentes d'un cadeau et le manifester. Il y aura toujours un truc qui ne va pas, toujours une chose à redire sur tout. Elles rappellent surtout les devoirs que vous avez contractés – on ne sait quand ? – envers elles : tout leur semble dû, et c'est infernal. Ce peut être un véritable enfer, et parfois la seule solution est de partir loin, pour ne plus être prisonnier de cette toile...

La solution passe aussi par cesser de se laisser ronger par la culpabilité. Vous en faites déjà plus qu'assez, vous ne devez rien, vous n'avez rien signé, dès que vous commencez à culpabiliser dites-vous : « Alerte, alarme je suis en train de me faire avoir » et prenez du recul. Essayez de mettre de l'humour ou de l'amour pour changer le mode relationnel.

Exprimez à voix haute – et sans la présence de votre « parent araignée », mais en pensant à lui – ces ressentis lors des moments où vous vous êtes senti envahi, étouffé par lui. Dites : « J'étouffe, tu m'étouffes, tu me pompes mon énergie et ma patience, tu es injuste avec moi, tu es abusif, tu abuses de ton pouvoir sur moi, c'est comme si je n'existais pas, quand tu es là je ne suis plus rien, comme mort, j'ai peur que tu m'étouffes, que tu me tues à petit feu, j'ai peur de ton mal-être, peur que tu te suicides si je diminue mes devoirs envers toi, que tu m'accuses à tort de t'abandonner... »

La peur de décevoir peut être profondément ancrée : il est vital de ne pas décevoir. C'est souvent quand on a déçu un de nos parents, et qu'on s'est senti profondément nié. On a alors cessé de satisfaire les autres, pour ne plus que cela se reproduise. Cela induit aussi cette problématique de limites, cette difficulté à dire non, aux autres, mais aussi à la nourriture.

Ainsi, Flore me raconte avec émotion comment son père, à sa naissance, a beaucoup pleuré, car il désirait ardemment un garçon... Quelques épisodes dans l'enfance où elle a déçu des professeurs, été accusée à tort, ont généré en elle un profond sentiment de dévalorisation, avec un perfectionnisme qui devient invivable. « Je ne sais pas dire non, et je ne supporte pas les conflits... », son programme est qu'il ne faut pas déranger. Et elle ne supporte pas de décevoir, c'est vital pour elle.

Il faudra couper le cordon en quelque sorte, et vous déresponsabiliser, vous faites de votre mieux et c'est déjà très bien, le plus difficile en fait est d'accepter qu'avec ce type de personnalité, ce ne sera jamais reconnu. Il faut faire le deuil d'un parent simplement aimant et reconnaissant. Il faut reconnaître que c'est un parent toxique (cf. le livre *Parents toxiques*).

La peur de l'abondance, peur d'être submergé

Phrases du test :

“ J'ai peur du trop.

J'ai peur du bonheur.

De l'abondance, d'être débordé. „

Cette peur paraît paradoxale, comment peut-on avoir peur de l'abondance et de ce qui est bon pour soi ?

En fait, elle survient la plupart du temps chez des personnes qui se sont construites et structurées sur le manque. Elles connaissent si bien ce manque affectif, les galères, le manque chronique d'argent, la solitude... qu'elles les gèrent parfaitement. C'est leur normalité.

Et du coup, c'est quand arrive le trop que ça *bugge* : elles ne savent pas gérer. Par exemple, si elles reçoivent trop d'argent d'un coup, comme une prime, elles vont très vite le dépenser comme s'il risquait de brûler. Quand elles sont dans une relation affective qui apporte bonheur et bien-être, elles ont peur d'être envahies, d'être submergées par ces nouvelles émotions inconnues et risquent de mettre fin brutalement à la relation sans vraie raison. Ces mêmes personnes ont du mal à gérer quand il y a trop de nourriture devant elles, elles ont l'habitude du frigo vide, mais quand chez les amis la table déborde, ce n'est pas de la frustration qui est en jeu à ce moment, comme nous le verrons pour certains dans le chapitre de l'intolérance à la frustration, mais là aussi une peur d'être submergés, alors il leur faut manger pour éliminer ce trop devant eux.

L'image qu'on peut utiliser est une grande vague qui arrive droit devant elles, et c'est ça le danger perçu. Trop d'émotions, même positives, peuvent paraître rapidement ingérables (quand on a une vie d'une monotonie tranquille parce que la routine rassure, avec l'évitement des conflits, la protection contre des émotions excessives...).

Parfois c'est aussi le sentiment plus mortifère dans l'abondance de ne plus exister, de disparaître, d'être totalement nié... de disparaître dans la fusion.

Si cette peur de l'abondance vous concerne, le travail va consister à apprendre à gérer les émotions, en les acceptant d'abord, parce que c'est normal de ressentir des émotions, en prenant conscience de cette peur du trop qui vous met dans une double contrainte ingérable : je veux le bonheur, mais j'en ai terriblement peur... Et c'est quoi le danger ? Puisqu'il y a une

peur du bonheur, c'est qu'il y a un danger : c'est quoi le danger du bonheur, de le perdre ? De se perdre ?...

Il va falloir apprendre à surfer sur la vague sans la laisser nous engloutir, c'est un apprentissage du « plus », et souvent aussi de la limite. Il va falloir définir et poser les limites internes et externes qui se sont mal constituées.

Puisqu'on est face à une peur, c'est qu'il y a donc un danger vital. Vous allez donc vous interroger :

Quel est le danger de l'abondance ou du trop, de l'excès ?

Avez-vous vécu une situation de débordement ?

Est-ce lié à une croyance limitante de type « je ne suis pas fait pour le bonheur ? » ou de type judéo-chrétienne (on est là pour en baver après tout, c'est mal de profiter...) ou de type « je ne mérite pas, ce n'est pas pour moi »...

Posez-vous dix fois les mêmes questions, et laissez venir des réponses différentes à chaque fois.

On observe souvent dans ce cas une inversion psychologique associée : tout ce qui est bon pour les autres est mauvais pour moi et *vice versa*.

Cette peur du débordement vient souvent lors d'un état de misère affective souvent chronique et ancienne. C'est bien de prendre conscience de tous les besoins qui ont été niés, plutôt que d'affirmer qu'on vit très bien tout seul.

La colère

L'intolérance à la frustration

Phrases à tester :

“ C'est injuste de devoir me priver de nourriture.

Je ne supporte pas la frustration.

Dès que je me dis que je fais un régime et que je m'interdis des aliments,
c'est plus fort que moi, j'en mange deux fois plus...
J'ai toujours envie de ce qui est interdit.
Je me sens souvent frustré et en colère.

Je ne peux pas différer mon plaisir. ,,

C'est un chapitre important car la privation de nourriture en quantité, ou de certains aliments, engendrée par les régimes alimentaires restrictifs, va souvent être à l'origine d'un sentiment de frustration, qui peut mettre en échec la démarche.

Pour ce conflit, recherchez un événement où vous avez eu un sentiment de frustration intense. L'émotion associée est la colère vis-à-vis de quelqu'un qui a l'autorité et qui en abuse (ce sont souvent les parents ou la famille proche, un instituteur, un enseignant, une nounou dans l'enfance ou l'adolescence).

Cette personne vous a obligé à faire quelque chose ou alors elle vous a interdit quelque chose qui vous tenait à cœur avec une notion d'injustice.

C'est très essentiel que ce soit injuste et incompréhensible. Si on nous a expliqué pourquoi ce n'était pas possible, et que tout le monde était logé à la même enseigne, on sera certainement frustré, mais ce sera gérable, et cela nous apprendra à gérer petit à petit toutes les frustrations que nous rencontrerons dans notre vie et qui sont nombreuses !

Cet événement à rechercher ne doit pas forcément être lié à une frustration vis-à-vis de la nourriture même si ça arrive aussi : sa grand-mère gardait souvent Julie et son frère quand ils étaient enfants. C'était une femme assez dure et très autoritaire. Elle manifestait par ailleurs une préférence marquée pour les garçons, et faisait beaucoup de différences entre elle et son frère. Elle offrait toujours des friandises à son frère, mais pas à Julie, lui disant qu'elle était grosse et que ce n'était pas bon pour elle (ce qui n'était pas vraiment un problème à l'époque !).

Souvent, on retrouve des personnalités qui sont très touchées par l'injustice, elles ne la supportent pas, quelle qu'elle soit. Elles n'ont de cesse de vivre dans l'équité.

On le retrouve aussi parfois dans les rapports difficiles avec l'autorité qui impose des choses. L'intolérant à la frustration sent vite monter en lui la colère quand on lui pose des limites, ou qu'on lui dit simplement ce qu'il doit faire ou ne pas faire. C'est bien sûr une problématique de limites, parfois autant internes qu'externes...

En général, ce sont des personnes qui vont facilement ressentir de la colère (mais pas forcément l'exprimer) et se sentir vite débordées par elle.

Le rôle de la nourriture va être de tempérer, de calmer l'émotion, mais parfois les personnes disent se « venger » sur la nourriture ! Et donc sur eux-mêmes, ils retournent ainsi cette violence vers eux-mêmes. Mais parfois, c'est simplement que dans ces moments où on est ainsi « à fleur de peau », ajouter une contrainte alimentaire c'est faire déborder la coupe de la frustration, et ce n'est tout simplement pas possible de rajouter de la frustration ! Et cela met en échec le suivi diététique.

Par exemple :

Chaque fois qu'elle allait chez sa tante, Nicole ressentait de la frustration car sa tante privilégiait sa sœur qui était sa filleule et sa préférée. Un jour, sa tante sort de sa poche ses bonbons préférés et lui dit : « Non toi tu n'en auras pas, c'est tout pour ta sœur... »

Odile voulait faire des études et travaillait bien à l'école. Elle avait des facilités scolaires et de l'ambition, mais pour sa famille « les études c'est réservé pour les garçons », « les filles doivent trouver un mari et faire des enfants ». Alors, Odile est passée de petits boulots en petits boulots pendant que ses parents payaient des études à son frère qui ne faisait que redoubler parce que lui, ce n'était pas du tout son truc, les études. Odile a eu un sentiment d'injustice et de frustration avec une colère encore énorme en elle, « ça a gâché toute ma vie », m'avoue-t-elle...

Bien sûr, dans son cas c'est associé à la dévalorisation encore courante « qu'une fille vaut moins qu'un garçon... »

C'est toujours la même histoire pour Mathilde : chaque fois qu'elle dit qu'elle se met au régime, son mari se met à cuisiner et à lui faire des gâteaux, elle se retrouve dans une double contrainte : elle se sent obligée d'y goûter pour lui faire plaisir, après tout c'est une marque d'affection. Elle est donc frustrée d'être obligée d'en manger par rapport à sa décision de faire attention, et elle s'en veut de ne pas tenir, se sent terriblement frustrée de se limiter, en colère contre elle et contre lui, mais aussi pourquoi sabote-t-il toujours ses pertes de poids (et il y a certainement une bonne raison à cela, peut-être ne veut-il pas qu'elle plaise trop aux autres hommes ?).

Déprogrammation de cette frustration :

Pour évacuer cette colère, le mieux est de fermer les yeux, et de laisser venir les images de la première grande frustration que l'on a vécue et ressentie, mais il pourra être intéressant de le faire pour chacune. Revoyez la scène, et plongez-y pour revenir dans votre corps à ce moment-là, ressentez toute cette colère enfouie, que vous n'avez pas pu exprimer et lâchez-vous aujourd'hui, à l'intérieur de vous vous pouvez tout faire. Évacuez cette colère qui est de la violence qui vous a été transmise. Vous pouvez taper, crier, faire tout ce qui est bon pour évacuer cette violence enfouie...

Ce peut-être aussi par le biais de l'écriture, en écrivant tout ce ressenti enfoui, que vous pouvez évacuer... Parlez dans cette lettre, adressée à la personne abusive, de cette colère, de ce sentiment de frustration et de ce ressenti à l'intérieur de vous, comment se manifeste-t-il dans votre corps ? Puis lisez-la à haute voix, comme si la personne était là. Puis brûlez-la avec l'intention d'en finir avec cela, de tourner la page.

Parfois, on ne retrouve pas un événement frustrant en particulier, mais une multitude de petites frustrations liées à une multitude de « petits abus » de pouvoir. Car c'est malheureusement assez admis de pouvoir abuser du pouvoir qu'on a sur ses enfants. Pour n'en rester que sur le domaine de la nourriture, en forçant à goûter, mais surtout à tout manger, à finir l'assiette, même si l'enfant a envie d'en vomir... À ce propos, Olivier Soulier dans sa conférence sur « le sens des désirs alimentaires », rappelle que toute intrusion abusive dans le corps est un viol et une atteinte à l'intégrité.

Un enfant n'est pas une chose, ni un serviteur, c'est un être en devenir, ne l'oublions jamais. Et les émotions, à son âge, vont le structurer et laisser des empreintes fortes, et des programmes inscrits parfois pour toute sa vie. Reconnaître ses torts, s'excuser auprès d'eux de nos insuffisances et sautes d'humeur, est la moindre des choses. Un enfant a besoin d'un cadre néanmoins, c'est ce qui le sécurise et l'aide à se construire, mais il doit être juste, et cette justice c'est à l'adulte de l'appliquer.

Le sentiment de trahison

Phrase à tester :

“ Je me sens trahi et en colère. ”

La colère liée au sentiment de trahison est souvent moins ou très peu présente dans les problématiques de surpoids, par rapport au sentiment de frustration. Cependant, comme certaines personnes y sont très sensibles, et que l'on peut se sentir trahi par son corps, ou par la nourriture, cela peut entretenir cette colère, et la solution est de manger pour la calmer...

.....
Exemple :

« Ma mère n'arrête pas de me dire que je suis trop grosse, mais elle me fait des gâteaux tout le temps et veut toujours que je me serve deux fois de chaque plat. Je me sens trahie, incomprise, et j'ai envie de manger deux fois plus. »
.....

Ici on a à faire à un saboteur, pas toujours conscient d'ailleurs, parce que cette mère est peut-être une mère nourricière : sa mission est de nourrir bien et de faire plaisir, c'est comme cela qu'elle montre son amour... alors, lui refuser sa nourriture revient à lui refuser son amour. Ces situations sont en fait très compliquées à gérer. On est en colère et en même temps coincé, c'est parfois difficile d'exprimer la colère à quelqu'un qui essaie de nous faire plaisir...

Ce type de problématique, notamment si elle est récurrente, va structurer la personne sur l'abus de confiance et la croyance « je ne peux faire confiance à personne » voire « je ne mérite que d'être abusé ».

Il convient de revenir à cette situation de trahison qu'on a vécue dans le passé et qui réactive une colère disproportionnée, afin de l'exprimer et de l'extérioriser, pour pouvoir gérer ce genre de situation simplement, en restant ferme, mais calme, en comprenant les motivations de la personne, mais en expliquant clairement notre position : « Tu sais, si tu veux vraiment

me faire plaisir, tu pourrais me cuisiner des légumes, ou me faire des recettes allégées, ça m'aiderait beaucoup... »

La tristesse

Manque, solitude ou abandon chronique

Phrases à tester :

“ Je me sens seul.

Je ne supporte pas la solitude.
Dès que je suis seul, je mange.

Je me sens en manque.

Je me sens vide.

Je me sens souvent triste et abandonné.

Je suis comme seul au monde

et ne peux compter que sur moi. ”

Bien souvent, ce manque chronique est dû à des carences affectives chroniques, qui parfois ne sont même pas reconnues et font que la personne s'est structurée sur la dévalorisation (cf. le chapitre concerné). Et pour compenser ce manque, la personne va être dans une demande excessive, mais qui ne suffira jamais à combler le manque, et quand il n'y a personne, la nourriture va jouer ce rôle de doudou, d'objet transitionnel. Le sucré quand il y a recherche d'affection maternelle, le salé dans la recherche d'affection paternelle, de façon très schématique.

On peut aussi rechercher un choc qu'on n'a pas pu exprimer : la nounou ou la grand-mère étaient sévères, on n'avait pas le droit de pleurer... On s'est vraiment retrouvé seul (j'ai plusieurs exemples de patientes qui avant l'âge de 10 ans se sont retrouvées seules à la maison des mercredis ou des jours entiers de vacances avec parfois en plus la charge de leurs petits frères et sœurs). Ces enfants ont grandi avec un sentiment de solitude et de responsabilité. Le parent leur renvoyant souvent que c'est eux qui ne voulaient pas de nounou (comme si on devait leur laisser le choix à cet âge)

et donc avec interdiction de se plaindre : il faut assumer ses choix. Pour qu'il y ait structuration, il y a une croyance associée de type « moi je ne mérite pas l'affection ou l'amour, je ne suis pas aimable » à rechercher et à déprogrammer.

Parfois, il s'agit simplement d'une incompréhension affective qui génère ce manque chronique, ainsi Gary Chapman, dans son livre *Les 5 Langages de l'amour*, nous explique qu'il existe cinq langages, cinq façons de montrer que l'on aime et de recevoir de l'amour, mais nous sommes tous différents, et même si tous les actes d'amour sont bons à recevoir, un ou deux de ces langages est notre langage privilégié, c'est par ce langage qu'on va se sentir aimé et reconnu, et qu'on va pouvoir grandir ou être en confiance.

Les cinq langages sont : les mots (compliments, je t'aime, petits surnoms affectueux), le toucher, les attentions (cadeau, faire plaisir, nourriture-plaisir), les services rendus, les moments de partage privilégiés (seul à seul avec le parent qui est pleinement attentif, qui s'intéresse à l'enfant, le voit, complicité).

On peut ainsi facilement comprendre que si la mère est dans le langage des attentions, elle fera de bonnes choses à manger, que l'enfant devra accepter pour lui rendre son plaisir et accepter son amour, mais si son langage à lui c'est les mots, il se sentira frustré, mal-aimé, non reconnu, et grandira en insécurité affective.

On entend souvent dire de la part de parents : « Je ne comprends pas, je les ai pourtant élevés de la même façon, ils ont eu le même amour, je n'ai jamais fait de différence... », et c'est certainement vrai, mais si un des enfants était dans le toucher, les câlins, et le parent aussi, il a été comblé affectivement, sécurisé, alors que l'autre qui avait besoin de moments privilégiés, mais n'a jamais eu cette exclusivité car il y avait toujours son frère au milieu, s'est senti mal-aimé et en manque affectif. Parce que chaque enfant n'a pas les mêmes besoins, entre autres sur le plan affectif, le sentiment d'insécurité affective et de manque qui en résulte fait le lit du sentiment de dévalorisation.

La honte et le sentiment d'humiliation

Phrases du test correspondantes :

“ J’ai souvent honte de moi.

J’ai honte de mes kilos.

Je me sens très souvent humilié. ”

Dans les problématiques de surpoids, ce sentiment est souvent associé à la mauvaise image que l’on a de soi que nous détaillerons plus loin, et bien sûr au sentiment de dévalorisation. Il peut provenir d’un événement marquant avec sentiment de honte « à vouloir disparaître » de l’ordre du choc émotionnel, à retrouver et à évacuer... Tout le monde peut faire des erreurs, et c’est important de pouvoir se pardonner ses erreurs. Mais il peut également provenir de multiples humiliations chroniques, comme savent parfois le faire certains parents qui rabaisent en permanence leurs enfants : « T’es vraiment un bon à rien », « On ne peut pas te faire confiance », « Tu me fais honte », « Tu devrais avoir honte »... Certains vont alors vivre dans la peur de ressentir à nouveau cette honte, comme on l’a vu plus haut, mais ici elle est comme inscrite dans la structure de l’individu, quoi qu’il fasse il a honte de lui-même ou se sent humilié, c’est presque son identité, il porte la honte comme un fardeau, qu’il va falloir laisser là.

La triade infernale : dévalorisation-culpabilité- impuissance

Dans le décodage biologique originel, on observe que le tissu adipeux est embryologiquement issu du mésoderme nouveau, et la tonalité des problématiques issues de cet étage est la triade :

DÉVALORISATION, CULPABILITÉ, IMPUISSANCE.

Il est intéressant de noter que les muscles et les os ont la même origine embryologique, et que leurs problématiques associent aussi ces trois éléments de dévalorisation, impuissance et culpabilité. Il n’y a donc rien de très étonnant à retrouver si souvent associés au surpoids des problèmes ostéo-articulaires, tendineux et musculaires, et cela sans que tout puisse être expliqué par le surpoids lui-même (en effet, on peut comprendre sur un

genou l'impact du « trop de poids à porter », mais sur des cervicales ou les doigts ?). Dans les problématiques rhumatologiques, le conflit responsable est une dévalorisation dans l'action, dans le mouvement, le faire, l'agir (pas être capable de)... alors que pour le surpoids ça touche à la dévalorisation de l'être.

Parfois, le sentiment de culpabilité cache simplement le sentiment d'impuissance, il est en effet plus facile de se sentir coupable, même si ce n'est pas notre faute, que totalement impuissant.

Ces trois éléments sont donc très liés : quand on perd sa puissance, on se sent sans valeur.

C'est très intéressant de constater à quel point ces trois sentiments : dévalorisation, culpabilité, et impuissance, vont faire partie, de fait, des problématiques de surpoids car celui-ci va entretenir ces conflits : « Quand je ne suis pas capable de suivre un régime je me sens nul (dévalorisation), je me sens impuissant à reprendre le contrôle sur mes pulsions alimentaires, ou sur mon besoin de manger en grande quantité, ou ma gourmandise, et tout cela me fait culpabiliser, je suis coupable de mon mal-être... et donc vraiment nul... » La boucle infernale démarre !

La culpabilité (ou le syndrome du condamné à mort)

Phrases à tester :

“ Je me sens souvent coupable.

Je suis coupable de tout.

Je me sens responsable de tout.

Dès que quelque chose cloche, c'est ma faute. ”

Ce chapitre est parfois associé au syndrome de la mère araignée, dont il est conseillé de lire le chapitre correspondant. Bien sûr, qui dit condamnation dit jugement, il est donc aussi intéressant de travailler le chapitre « peur du jugement des autres ».

La culpabilité est un sentiment, et non véritablement une émotion. Mais les ressentis physiques associés au plus profond de soi quand on se sent coupable sont plombants et paralysants. La culpabilité coupe l'énergie et l'action, il y a rarement de larmes, la personne se sent vidée de toute son énergie vitale, comme « morte », comme n'ayant pas le droit de vivre.

Ce conflit implique que quoi qu'il se passe, on en porte une part de responsabilité. Il y a là un fort sens de la responsabilité, on a dû assumer beaucoup de choses depuis toujours, mais aussi souvent être autonome très précocement. Dans le même temps, on se sent responsable du bonheur et du malheur des autres, ce qui est une illusion. Car chacun est l'unique responsable de son bonheur ou de son malheur et de ses choix. C'est donc aussi paradoxalement, une façon de masquer une profonde dévalorisation liée au sentiment d'impuissance. De par sa nature, un enfant se sent facilement responsable et coupable de tout ce qui se passe.

Ici, on se sent constamment coupable et déjà condamné. La sentence est comme une « condamnation à mort » (ressentie comme telle dans le corps)...

Peut-être au fond est-on déjà coupable d'exister et de poser des problèmes et des soucis aux parents ? Ou ressent-on la culpabilité d'être tout simplement en vie, quand un enfant avant nous n'a pas survécu ? (Fausse couche, mort à la naissance, mort bébé...).

Le plus étonnant est que ces personnes qui culpabilisent pour tout sont souvent, moralement de très belles personnes, honnêtes, travailleuses, sincères, entières et qui font toujours de leur mieux, très souvent fonctionnant selon le mode du sacrifice. En réalité, il y a vraiment peu de choses potentiellement critiquables dans leur attitude, et pourtant ces personnes se condamnent elles-mêmes comme si ce n'était jamais assez. Elles peuvent se percevoir au travers de la croyance « je suis une mauvaise personne ».

Pour désamorcer ce conflit, j'utilise volontiers un très beau protocole de pardon à soi-même du Dr Léonard Laskow que j'ai transformé un peu à ma façon.

Les yeux fermés, visualisez quatre parties de vous-même : le nouveau-né, l'enfant, l'adolescent et l'adulte. Vous pouvez vous aider de photos.

Observez ces parties de vous et voyez déjà si vous ressentez une préférence pour telle ou telle de ces parties. Bien souvent, on préfère le bébé ou l'enfant qui représente l'innocence, mais c'est bien loin d'être une généralité, car si on n'a pas été très bien accueilli dans la vie, si ce bébé a été dérangeant pour nos parents par exemple, eh bien soi-même on va avoir du mal à l'accepter. Et c'est tout ce travail d'acceptation et de pardon à soi-même qui peut nous permettre d'aimer ces parties de soi pleinement de façon égale.

Prenez ensuite le temps de passer en revue pour chacune de ces périodes de vie tout ce que vous avez à vous reprocher, à vous pardonner, tout ce pourquoi vous vous êtes blâmé, jugé ou critiqué, tous ces moments où vous avez ressenti de la honte ou de la culpabilité, tous ces moments où vous ne vous êtes pas aimé, où vous n'avez pas aimé les autres...

Et pour chaque situation qui vous revient en mémoire, il s'agit de se demander : « L'ai-je fait par méchanceté ou par maladresse ? », « Quelle était vraiment mon intention ? », « Est-ce que mon intention était de faire de mon mieux ou de nuire à autrui ? », « Quel est réellement le crime que j'ai commis ? Car si je suis coupable c'est que j'ai fait quelque chose de mal, punissable par la loi... »

Prenez le temps intérieurement, si besoin, de vous décharger de la colère que vous pouvez ressentir envers vous-même.

Puis commencez à envoyer de la bienveillance et de la compassion à ces parties de vous qui ont toujours essayé de faire de leur mieux en fonction des circonstances... Déchargez-les des responsabilités qu'elles ont prises et qu'elles n'avaient pas à porter. Exprimez combien vous êtes désolé de ces expériences difficiles. N'hésitez pas à dire intérieurement à ces parties de vous qui s'accusent injustement : « Ce n'est pas ta faute. »

Puis envoyez un sentiment de pardon, puis d'amour partant de votre cœur vers ces quatre parties de vous-même.

Puis accueillez-les avec vos bras pour leur permettre de se réintégrer en vous.

Refaites ce protocole jusqu'à vous sentir en paix avec vous-même. Jusqu'à ressentir que vous êtes innocent et libre. Un condamné est prisonnier, coincé et enfermé dans sa sentence. Retrouvez la liberté d'être vous-même et de faire de votre mieux, même si ça ne plaît pas à tout le monde : ce n'est pas grave...

La dévalorisation : je n'existe pas, je ne suis rien

Phrases du test correspondantes :

“ Je ne suis pas à la hauteur.

Je suis nul.

Je ne suis pas capable.

Je n'y arriverai jamais.

J'ai peur qu'ils découvrent que je ne vauds rien.

Dans ma vie je n'ai connu que des échecs,

je rate tout... ”

Le surpoids entretient une mauvaise programmation de dévalorisation ou d'impuissance (l'impression que c'est normal d'échouer car je ne vauds rien), le corps montre à l'extérieur ce que l'on ressent à l'intérieur et renforce encore ces croyances que je suis « nul », que je ne vauds rien, que je ne suis pas capable, que je ne suis pas aimable...

Les compulsions alimentaires qui par définition sont incontrôlables vont participer de ce cercle vicieux négatif : en effet, je veux maigrir, donc je dois me restreindre (fonctionnement renvoyé par la société et les régimes multiples restrictifs), mais quand je mange n'importe quoi, sans pouvoir faire autrement, et le plus souvent sans réel plaisir, ça me met en échec : je suis donc vraiment nul... et j'entretiens ainsi ce sentiment de dévalorisation.

L'important va donc être de nourrir notre enfant intérieur qui a manqué ou qui manque encore de nourriture affective, de reconnaissance, d'amour, de la part des autres et de nous-mêmes quand on a tendance à s'oublier au profit des autres, qu'on ne s'aime pas. La guérison va nécessiter de reconstituer et reconnaître cette valeur d'être, mais cette fois en sortant de l'attente de cette reconnaissance dans l'approbation des autres comme on attendrait de voir notre agréable reflet dans un miroir. Il s'agit de laisser tomber les miroirs, et de regarder au plus profond de soi, pour reconnaître notre valeur d'être humain, sans plus avoir besoin de « faire », de « prouver » ou « d'avoir » pour montrer sa valeur.

Pour cela, il faut reconnaître cette souffrance enfouie de n'avoir pas été reconnu à notre juste valeur d'être humain par nos parents, et la laisser s'exprimer.

Comprendre aussi qu'ils n'ont pas su faire, mais que cela ne remet pas en cause votre valeur d'exister.

Il s'agit de sortir enfin de l'âge de « faire » pour entrer dans l'âge de « l'être », où on peut être vraiment bien et heureux, même sans rien faire... C'est une évolution et une grande transformation à effectuer.

Parce que lorsqu'on ne s'est pas construit en confiance sur la valeur d'être (je me sens aimé pour ce que je suis, c'est surtout l'amour inconditionnel qui donne cette valeur), eh bien on va trouver d'autres solutions afin de récupérer de la valeur : et il y a deux possibilités : le faire ou l'avoir.

Le faire : bonnes notes à l'école, travailler beaucoup, attente de la reconnaissance de notre supérieur hiérarchique, rendre service, être toujours dans l'action, toujours en train de faire quelque chose comme pour justifier d'être là, avoir le droit d'exister en étant utile ou dans l'action. Certaines personnes sont ainsi dans l'incapacité de se poser quelques minutes sans rien faire. Si elles le font, elles sont mal car elles se confrontent alors au « rien », au vide de la valeur intérieure ou valeur d'être. C'est comme si elles doivent faire en permanence, elles remplissent alors des réservoirs extérieurs de valeur, mais d'une part ça ne communique pas avec le réservoir de valeur intérieur, et d'autre part il faut recommencer chaque heure, chaque jour, chaque semaine, même en vacances, il faut faire... et ça finit par être épuisant et conduire volontiers au fameux burnout « à la mode » actuellement.

L'avoir qui passe par montrer matériellement notre valeur : bijoux, grosse maison, belle voiture, vêtements élégants. C'est ce qu'on montre, donc l'image que l'on projette à l'extérieur peut en faire partie.

En effet il y a quatre types de valeur :

- La valeur d'être dont on parle dans ce chapitre, c'est celle qui nous permet de nous sentir exister. Quand elle est absente, on se sent vide, on

n'est RIEN.

- La valeur d'avoir (des biens, de l'affection...) atteinte par les pathologies du manque, et en pleine expansion actuellement dans notre société de consommation qui crée de plus en plus de manques et de besoins superflus. Compliquée à gérer dans notre pays, cette notion de richesse, car si tout le monde rêve d'avoir beaucoup d'argent, ceux qui en ont doivent presque le cacher comme s'il était honteux de trop montrer son bonheur, ou au risque d'être taxé de bling-bling !
- La valeur de faire, de l'action, du résultat, de la performance... très en vogue dans notre société qui pousse à l'hyperactivité dès le plus jeune âge, on le voit bien, l'ennui, privilège de l'enfance, n'a plus sa place dans les plannings de nos enfants suroccupés (mode de valorisation masculin).
- La valeur par le paraître ou l'image, qui a aussi bien sa place dans notre société, ne peut malheureusement pas compenser les autres dévalorisations dans les problématiques de poids, elle va même ajouter sa « couche » de mal-être et de dévalorisation. Cependant, l'image que l'on va renvoyer aux autres n'est pas qu'esthétique, et c'est là où va s'immiscer le perfectionnisme, je vais être impeccable pour pouvoir récupérer ma dévalorisation, mais ça ne marche pas vraiment (cf. le chapitre du perfectionnisme) (mode de valorisation plus féminin).

Pour parler de la valeur d'être, j'utilise volontiers des métaphores : c'est comme si chaque nouveau-né, à sa naissance, était une véritable merveille, une pierre précieuse, un gros diamant, un véritable trésor... Et c'est la même valeur pour tous... et elle est inestimable et c'est cela la valeur d'être. Je prends l'image du nouveau-né car il est innocent, il n'a encore rien dit, rien prouvé, on ne peut rien lui demander encore, et pourtant il a déjà de la valeur. Il est là, il est en vie... et en soi c'est déjà un événement tellement extraordinaire. J'entendais à la radio l'autre jour que quelqu'un a calculé le pourcentage de chance pour qu'on naisse, pour que l'ovule de notre mère rencontre le bon spermatozoïde de notre père, eh bien, cette chance-là est tellement infime, bien moindre que de gagner à l'Euromillion, qu'on devrait vraiment être plus admiratif de ce miracle qu'est notre présence ici et maintenant...

On part donc de ce trésor intérieur, mais de la même manière qu'on se regarde dans un miroir pour voir à quoi on ressemble, et d'ailleurs on croit ce que nous dit le miroir, on ne le met jamais en doute, si un matin j'ai une sale tête je ne me dis pas que c'est le miroir qui a un problème... Ainsi, si on voit des yeux verts, eh bien on croit que nos yeux sont verts, si nos cheveux sont bruns, on vit dans la certitude qu'ils le sont...

Alors pour savoir à quoi on ressemble au niveau de la valeur d'être, on utilise aussi une sorte de miroir et le reflet est ce que nous renvoient nos parents, ou les adultes qui s'occupent de nous, qui nous accueillent dans la vie et nous élèvent. Et comme pour le reflet dans le miroir, on n'a aucun doute, c'est eux qui savent et pas nous... en tout cas en étant enfant.

Le problème c'est qu'autant le miroir de notre salle de bains est fiable – car je ne connais encore personne ayant installé un miroir déformant ! –, autant on peut retrouver beaucoup de dysfonctionnements des parents dans leur rôle de miroir :

- Parce que parfois ils sont trop positifs parce que vous êtes le plus bel enfant au monde : c'est l'enfant roi ! (dont la chute sera terrible lorsqu'il sera confronté au monde extérieur qui ne lui fera pas de cadeau...).
- Parce que parfois, et souvent en répétant le mode éducatif qu'ils ont eux-mêmes reçu, ils ne pointent que ce qui ne va pas et on se construit alors uniquement sur des choses qui ne vont pas, uniquement sur du négatif : on est nul, on ne vaut pas grand-chose, on est un mauvais, on est un loser...
- Et parfois ils ne nous renvoient rien de notre être véritable, car ils ne veulent même pas entendre nos désirs, nos envies ou nos émotions : c'est alors comme s'ils collaient un poster de ce à quoi il faut ressembler sur le miroir pour leur convenir, et finalement on a le sentiment de ne pas exister vraiment, de n'être RIEN. De devoir se construire sur une image, mais surtout sur du vide intérieur.

Notre biologie va donc manifester cette dévalorisation dans notre corps. L'inconscient montre à l'extérieur ce que l'on ressent à l'intérieur. Mais aussi le surpoids essaie de nous faire prendre cette place, de prendre de

l'espace, pour que l'on nous voie enfin, que l'on nous reconnaisse puisque la problématique est finalement de ne pas être vu (et reconnu), notre corps grossit pour que l'on soit plus visible de l'extérieur... ce qui bien sûr entretient encore plus la dévalorisation, etc.

Parfois un profond sentiment de dévalorisation, de n'être rien, est lié à une structuration en référence extérieure à partir de certaines croyances : « Les autres sont plus importants que moi », ou « ce que je peux apporter aux autres est ce qui me construit, ce qui est vraiment important et essentiel dans ma vie ».

Le sentiment d'impuissance

Phrases du test correspondantes :

“ Je me sens souvent impuissant.

Je me sens souvent impuissant à changer les choses.

Je me sens impuissant à satisfaire les autres.

Je me sens impuissant à me faire aimer... ”

Par exemple, on peut se sentir impuissant à sauver quelqu'un qui va mourir, à garder un compagnon ou une compagne, à se faire aimer, à aimer... à changer le monde, à réagir... à rester dans un travail, à réussir sa vie, à satisfaire quelqu'un qui se positionne en victime...

Le travail thérapeutique va consister à la fois à ne plus assumer des choses dont vous n'avez pas à porter la responsabilité, et surtout sur lesquelles, de fait, vous n'avez pas de pouvoir, comme le bonheur des autres, leur santé, leurs choix... Mais aussi à accepter que vous n'avez pas tous les pouvoirs ni les pleins pouvoirs, et dans le même temps à reprendre et retrouver votre pouvoir personnel, que vous avez, vous, peut-être confié à d'autres ? (Exemple : « C'est à mon conjoint de me rendre heureux », ce qui est faux, il va y participer, mais vous seul pouvez faire votre bonheur.)

Soyez alors honnête avec vous-même, sortez de la victimisation, les autres ne sont pas responsables de votre état, ce ne sont pas eux qui vous obligent à manger par exemple, et si vous voulez vraiment changer il vous faut reprendre le pouvoir sur votre vie.

Ce n'est pas forcément facile, car il y a un certain confort à être la victime consentante...

Problématique de place

Phrases de test correspondantes :

“ Je n'ai pas de place.

Je suis en trop.

Je n'ai pas le droit d'exister.

Je suis gênant. ”

Cette problématique est souvent celle de l'enfant situé au milieu d'une fratrie, ou arrivé trop tôt après un autre enfant (avant le « retour de couches » par exemple) ; l'enfant non désiré, et non attendu. C'est parfois celle de l'enfant qui a déçu parce qu'il était une fille à la place d'un garçon, ou l'inverse, ou encore parce qu'il n'était pas un beau bébé...

Le meilleur moyen alors pour exister c'est de prendre de la place. « Comme je suis constamment effacé, nié... » (en tout cas, c'est mon ressenti, même si ce n'est pas forcément réel), mon inconscient va faire en sorte que l'on me voie en prenant du volume. Prendre sa place peut passer par prendre de l'ampleur ou du volume. Mais ce n'est pas la seule voie pour se faire remarquer, c'est la plus inconsciente, quand les autres solutions ont été mises en échec (se faire remarquer, faire des bêtises, être brillant et perfectionniste, être hors du commun, prendre des risques...).

C'est une problématique qui est souvent une tonalité particulière du sentiment de dévalorisation qui lui est associé, avec souvent une dévalorisation dans la comparaison.

Exemple :

Édith est la deuxième enfant d'une fratrie de trois. Son frère aîné a été attendu et choyé. Elle est arrivée « comme un cheveu sur la soupe » pas vraiment prévue au programme. Sa petite sœur, elle, était très attendue, c'est la princesse, la petite dernière. Édith sait bien qu'elle interprète souvent les événements difficiles qu'elle est amenée à vivre dans le sens du rejet. Mais il y a aussi dans son cas une réalité. Par exemple, quand elle n'est pas invitée à l'anniversaire de son père, sous prétexte qu'elle vit à 800 km, alors que son frère et sa sœur qui vivent plus près, le sont. Et même si elle n'aurait certainement pas pu venir, elle ne peut s'empêcher de se sentir exclue, rejetée... et elle sombre dans une profonde tristesse.

Il conviendra de travailler à prendre sa place dans la vie. À accepter de ne pas être arrivé au bon moment, ou de ne pas être conforme... et que c'est comme ça. Accepter qu'on a pu décevoir nos parents, et que ça leur appartient, que ça n'enlève rien à notre valeur. Lâcher le sentiment de jalousie éventuel. Et travailler sur l'estime de soi.

Trouble de l'image de soi

Phrases du test :

“ Je n'aime pas mon image.

Je ne me supporte pas.

Je me trouve répugnant.

J'ai honte de mon corps.

Je suis moche...

Je ne supporte pas de me voir en photo ou vidéo. ”

Changer la mauvaise image que l'on a de soi est indispensable, car elle génère un blocage à la perte de poids. Si on se regarde dans la glace avec un air de dégoût et en se traitant de grosse vache et qu'on se focalise là-dessus comme certaines patientes me le racontent, eh bien, on envoie un message

clair à notre inconscient : ce sur quoi notre attention se porte longtemps devient notre objectif inconscient. L'image négative que vous avez de vous entretient vos kilos superflus.

C'est ce qu'on appelle :

Le conflit de silhouette

Il est temps de changer cela ! Et aussi de se faire ce beau cadeau, qui va vraiment aider dans la démarche de s'accepter et de s'aimer tel que l'on est, de se le dire et de se le montrer.

Pour mincir, il va falloir faire un certain nombre de choses, et pour les faire avec plaisir, comme on a du plaisir à faire des choses pour quelqu'un qu'on aime, eh bien il va falloir s'aimer ! Tant qu'on est dans la guerre, le combat, le conflit, on obtient l'inverse. Il est temps de faire la paix avec soi-même et son corps.

Ainsi, certaines personnes se rendent compte de leur surpoids en se regardant sur une photo, et elles l'affichent pour se motiver, montrer qu'elles veulent vraiment changer... mais l'inconscient, lui, il comprend « c'est comme ça que je veux être » parce que notre inconscient ne comprend pas le négatif !

Il est à noter une grande différence de perception de l'image de soi entre les hommes et les femmes. Mais aussi de l'importance du physique dans la vie. Les hommes globalement se voient beaucoup plus minces qu'ils ne sont en réalité, alors que les femmes se voient beaucoup plus grosses qu'elles ne sont en réalité.

Avant de travailler sur l'image proprement dite, testez d'abord cette phrase en la lisant à voix haute : « Aujourd'hui je m'accepte et je m'aime tel que je suis » et répétez-la jusqu'à ce qu'elle soit fluide et paraisse vraie.

Si elle vous paraît trop difficile, essayez : « Aujourd'hui je vois ma silhouette, elle n'est pas celle que je veux, mais pour l'instant c'est comme ça. Et je sais qu'en acceptant ma silhouette telle qu'elle est, elle va se

transformer », ou encore : « À quoi je ressemblerais si je m'acceptais tel que je suis maintenant ? »

Car la non-acceptation crée une résistance, et donc une résistance au changement. On ne peut pas dépasser un obstacle auquel on tourne le dos. Affronter et accepter est une étape nécessaire.

Aujourd'hui, je remercie ces kilos car je comprends qu'ils sont venus apporter une solution inconsciente à un problème que je n'avais jamais réussi à exprimer. Maintenant que c'est fait, je vais pouvoir les libérer, ils n'auront plus de raison d'être là, mais je les remercie de m'avoir permis de mieux connaître et de cerner cette partie de moi.

Maintenant, imaginez en fermant les yeux que vous avez trouvé la fermeture Éclair de cette combinaison de kilos et que vous l'enlevez... comment vous sentez-vous ?

Si votre ressenti est positif, continuez le chapitre et les exercices. Si c'est inconfortable parce que vous vous sentez comme « nu » ou « sans défense » ou « vulnérable », alors vous n'avez pas tout déprogrammé et il vous faut revenir aux chapitres précédents, vous avez peut-être oublié quelque chose, ou ça se situe peut-être au niveau de la lignée, de vos ancêtres. Un travail complémentaire est à effectuer.

Si c'est OK, eh bien on va pouvoir chasser la mauvaise image que vous avez de vous, l'enlever de votre tête pour qu'elle ne soit plus le modèle sur lequel se réfère votre inconscient.

Vous allez créer une affiche – dans la réalité sur une feuille de papier ou dans votre imagination en fermant les yeux – de la mauvaise image que vous avez de vous en inscrivant toutes les phrases négatives que vous vous dites sur votre physique ou que les gens ont dit de vous (parfois des moqueries d'enfance qui sont gravées, imprimées !).

Il s'agit donc de les désimprimer, de les effacer : vous pouvez vous revoir dans cette situation et exprimer ce que vous avez ressenti sur le coup : je me sens humilié, rabaissé, c'est nul, tu es vraiment méchant... je voudrais

disparaître... S'il y a de la colère, vous pouvez l'évacuer en imaginant que vous les insultez à votre tour, voire en les frappant si c'est ça qui vous soulage ou en imaginant un justicier qui le fait pour vous...

Ensuite, eh bien vous écrivez ces phrases sur votre affiche où vous vous représentez avec l'image que vous avez de vous (peut-être à partir d'une photo ? Si vous construisez l'affiche en vrai, prenez une photo ou dessinez-vous). On va appeler cette affiche « l'image négative ». Par exemple :



« Je suis une grosse vache. »
« Je déteste mon corps. »
« Mon jambonneau »...

Vous allez construire maintenant « l'image positive » de vous, à partir d'une photo où vous vous aimez, ou une belle silhouette (mais réaliste) avec votre tête dessus, et vous trouvez un nom pour cette affiche, ou alors vous écrivez « je suis bien dans mon corps, je m'aime et je m'accepte ».



« Je suis bien
dans mon corps,
je m'aime
et je m'accepte. »

Mettez ces deux affiches côte à côte, l'image négative à droite et l'image positive à gauche (en réalité ou dans votre imagerie virtuelle intérieure si vous avez des facilités à voir ces images c'est OK, si vous avez du mal, je vous conseille de les réaliser sur papier).

Maintenant, prenez l'image négative, écrasez-la dans vos mains, roulez-la en boule, et jetez-la derrière vous, elle retourne au passé, émettez cette intention ferme que c'est fini, terminé, vous vous en débarrassez.

Et laissez maintenant la belle image occuper toute la place, tout l'espace et s'intégrer en vous. Dites-vous : « Je suis comme ça maintenant à l'intérieur de moi, c'est ma nouvelle image interne et dans quelque temps ce sera aussi mon image réelle. » C'est votre objectif !

Prenez quelques secondes tous les jours pour visualiser et intégrer cette nouvelle image. Mais aussi pour vous dire que vous vous acceptez et que vous vous aimez. Pour le mettre en pratique, posez-vous cette question : « Que puis-je faire aujourd'hui pour me montrer que je m'aime, que j'ai de la valeur, que je le vaudrais bien dirait le publicitaire... » et prenez des engagements envers vous-même. Montrez-vous tous les jours des signes affectueux. Faites-vous des compliments, félicitez-vous pour ce que vous avez fait de bien ou ce que vous êtes. N'attendez plus de l'extérieur ce qui doit s'intégrer et se faire à l'intérieur.

Si vous avez fabriqué cette image en réalité, mettez-la dans un endroit bien visible de vous, plusieurs fois par jour (salle de bains par exemple, ou dans votre agenda) pour que votre inconscient reste bien fixé sur cet objectif, sur ce que vous voulez vraiment, et que cela lui soit rappelé régulièrement.

Il est fondamental de travailler sur un réel conflit de RÉPUGNANCE. Si lorsque vous vous voyez dans le miroir ou en photo vous vous répugnez, cela engendre une hypoglycémie réactionnelle qui incite à se jeter sur la nourriture, et vous enferme dans un cercle vicieux.

Et c'est ce qu'on retrouve aussi un peu dans ce que j'appelle :

Le syndrome de la balance

On le trouve chez les personnes obsédées de la balance qui se pèsent tous les jours, voire plusieurs fois par jour. Or, les variations de poids d'une part ne veulent rien dire, car à cause des mouvements d'eau dans le corps, notamment en fonction de la pression oncotique créée par les différents aliments, le poids normal et stable d'un individu varie de +500 gr à -500 gr, parfois d'un jour à l'autre. C'est pour cela qu'on conseille généralement de se peser une fois par semaine ou tous les quinze jours, et dans les mêmes conditions si possible.

Quand une personne a le sentiment d'avoir fait des efforts, et qu'ils ne sont pas immédiatement récompensés par la balance qui, il est vrai, reste capricieuse, elle a alors un sentiment d'échec, d'impuissance et de dévalorisation (renforçant parfois la croyance bien répandue « je n'y arriverai jamais ») qui provoque un relâchement total du contrôle : « À quoi bon ? » voire réactive la colère liée à la frustration et une réaction primaire de « se venger alors sur la nourriture ». Il faut donc apprendre à lâcher la balance qui n'est qu'un indicateur, et un indicateur peu fiable (notamment en cas de reprise sportive, le muscle étant beaucoup plus lourd que la graisse). Les sensations dans les vêtements sont un critère beaucoup plus intéressant. À la limite, il vaudrait mieux prendre ses mensurations.

Il faut se méfier des sensations physiques qui elles aussi sont parfois trompeuses, ainsi quand on a le ventre plein, même si on n'a mangé que des légumes verts, on a alors la sensation d'être plus gros. *A contrario*, trois ou quatre heures après un repas on aura la sensation intérieure d'être plus mince.

Localisation de la graisse

J'intègre ici un petit chapitre sur la localisation du paquet graisseux parce qu'il se passe ce même phénomène d'échec et d'entretien du symptôme, quand on se focalise sur la zone où il y a le plus à perdre et que rien ne bouge à ce niveau-là.

De façon naturelle, physiologique et hormonale, les hommes ont plus de graisse au niveau du ventre, et les femmes sur les hanches et les fesses. Le nombre de cellules graisseuses est plus élevé dans ces localisations, et du coup, fonctionnant comme des petits sacs qui se remplissent, les cellules graisseuses partout dans le corps contiendront à peu près le même nombre de molécules de graisse, mais où il y a beaucoup de petits sacs, ça se verra beaucoup plus, inévitablement. C'est sur ce principe que repose la liposuction qui consiste à enlever des cellules graisseuses permettant de ne plus stocker autant dans la zone traitée (jusqu'à une certaine limite, car dans des situations de reprise de poids rapide, les cellules graisseuses auront à nouveau la capacité de se remultiplier).

C'est donc évident qu'en se focalisant sur une zone à perdre, celle-ci sera la dernière à retrouver la ligne puisqu'il y a beaucoup de cellules de graisse, on risque d'entretenir un sentiment d'échec et de dévalorisation.

Quand la graisse est vraiment extrêmement abondante dans une localisation, voire qu'il y a une boule graisseuse anormale appelée lipome (tumeur bénigne des cellules graisseuses), les questions qu'il convient de se poser sont les suivantes :

Quelle est la partie de mon corps, ou l'organe qui est à protéger, que mon corps cherche à protéger par ce paquet graisseux ?

Ou alors : Qu'est-ce que mon corps cherche à plus montrer en développant du volume à cet endroit-là ?

Certains auteurs ont fort bien développé ces thèmes. Pour ma part, je trouve que les liens et la signification ne sont pas si évidents, cependant je retrouve souvent dans ma pratique :

- La mise en place d'un « panty » protecteur de graisse qui entoure la zone sexuelle à protéger (de la taille aux genoux) chez des femmes victimes d'abus sexuels.
- Une poitrine et des fesses bien développées chez des femmes désirées comme garçon, le corps montrant ainsi son besoin d'être reconnu dans la féminité.

- Une femme en âge de procréer qui stocke sur le ventre, ce peut être : « Qu'ai-je à protéger ou que n'ai-je pas su protéger dans mon ventre ? » Par exemple à la suite d'une fausse couche. Ou la surprotection de son petit par peur de le perdre, même s'il est grand... le corps mettra la graisse au niveau du ventre.
- La localisation au niveau du tronc et du ventre, dans un ressenti d'agression et de manque de protection, c'est comme se préparer au combat, et une des zones du corps la moins protégée et la plus vulnérable est le ventre. Pour le torse, c'est différent : il faut en imposer.

Le conflit d'écroulement ou la peur par perte de repères

Phrases du test correspondantes :

“ J'ai peur car je suis totalement perdu.

J'ai perdu tous mes repères.

J'ai peur du changement et de l'avenir.

J'ai peur de me perdre.

J'ai un jour ressenti que tout s'effondre,

tout s'écroule. ”

C'est un verrou très puissant, il empêche tout changement qu'il soit positif ou négatif. C'est un ressenti très intense d'écroulement, d'effondrement, d'anéantissement... plus rien ne sera comme avant.

L'événement en cause n'est pas forcément lié chronologiquement à la prise de poids, ils sont indépendants l'un de l'autre, mais ce conflit ressenti un jour sans être exprimé va empêcher d'accéder aux ressources de guérison et de changement.

Cette perte de repères peut correspondre à la perte par décès ou rupture d'une personne de l'entourage qui avait un rôle de pilier ou de père (repère) auprès de soi. Cela arrive surtout si la personnalité est peu affirmée, de type suiveur qui prend peu d'initiatives et se laisse guider. On a alors souvent besoin de quelqu'un sur qui s'appuyer, ou d'un environnement stable comme un travail routinier mais dont on est sûr de le garder. Le drame survient alors lors d'un licenciement...

De la même façon, il faut rechercher les événements récents qui ont pu réactiver cette peur, mais surtout le premier événement de votre vie où vous avez ressenti cela, en remontant jusque dans l'enfance. Déménagement, séparation d'avec son meilleur ami, divorce des parents, perte réelle ou symbolique du père...

On peut aussi retrouver un souvenir où, enfant, on a perdu nos parents dans la foule ou un grand magasin... En fait toute situation où on s'est perdu réellement, symboliquement, ou dans le ressenti : « On s'est senti perdu. »

C'est un choc brutal, et très inattendu, qui ressemble à la dévastation d'un instant à l'autre, comme un tremblement de terre, une forte inondation par tsunami, un cyclone puissant et rapide. En un instant tout est perdu et on ne reconnaît plus rien.

Replongez dans ces événements en vous revoyant les vivre et exprimez tout le ressenti comme : « J'ai peur de l'avenir, je me sens perdu et isolé, j'ai perdu tous mes repères, j'ai peur, j'ai peur de mourir sans cette protection, j'ai perdu ma protection, j'ai peur du changement... » Répétez ces ressentis (ce sont ici des exemples, parlez vraiment à voix haute de ce que vous ressentez) jusqu'à ce que vous sentiez l'apaisement, la neutralité revenir à l'intérieur de vous.

Exemple d'Amandine :

Elle présente quelques pulsions alimentaires, mais sans véritable problématique de poids. Ces pulsions l'aident à gérer ses peurs. Elle est dans un perfectionnisme tel qu'il l'empêche de faire une formation ou de trouver un travail car ce ne sera pas parfait ! Elle

a toujours peur de se tromper, procrastine, et n'arrive pas à se décider pour quoi que ce soit.

Ses croyances limitantes : « Je ne suis pas aimable », « l'erreur peut être fatale ».

Actuellement elle est attirée par un garçon, et lui est attiré par elle, mais elle a trop peur de se tromper et n'arrive pas à se décider...

Enfin, nous retrouverons un conflit d'écroulement lors de la rupture sentimentale d'avec son premier amoureux, pas d'abandon mais écroulement qui bloque tout changement en elle.

Dans ce type de conflit, on bloque tout. Une métaphore de ce conflit : c'est comme si on était tranquille sur une île paradisiaque, et soudain un cyclone violent vient tout dévaster, tout est détruit. Alors on reste comme hébété sur la plage, n'osant plus rien reconstruire de peur que ça s'écroule à nouveau, on reste à fixer l'horizon pour surveiller la venue d'un éventuel nouveau cyclone. On est en attente... du pire. Or, il est rare qu'un cyclone repasse au même endroit, et puis même, il suffit de reconstruire plus solide, en se retournant on découvre que ça fait longtemps que la nature a repris ses droits et que l'île est toujours paradisiaque. Il convient d'exprimer le ressenti, d'accepter ce changement brutal et imposé par la réalité, parce qu'on n'a pas le choix. Et de couper cet état d'hypervigilance qui crée un stress permanent et empêche tout changement durable.

La loyauté familiale invisible

Phrase du test correspondante :

“ C'est normal que je sois en surpoids

comme mes parents, je fais bien partie du clan. ”

C'est un lien très puissant qui nous relie à la famille d'une façon ou d'une autre. Nous avons des mécanismes de survie biologique qui restent liés au « clan ». En effet, le clan est protecteur. Quand on se sent rejeté du clan, la peur s'installe car il y a un réel sentiment de danger, d'insécurité. C'est totalement inconscient, mais ça explique pourquoi parfois on

entretient des liens qui, on le sait bien, ne nous apportent rien, voire sont toxiques, mais c'est plus fort que nous, on ne peut pas se fâcher avec le clan !

Ainsi, on peut être lié à lui dans l'image et la ressemblance, par exemple si tout le monde est gros dans la famille, en étant mince et différent, voire « mieux », la peur d'être rejeté par le clan ou de déclencher de la jalousie se réveille. En effet, la ressemblance facilite beaucoup l'intégration, on le voit bien dans nos sociétés. On s'assemble et on se comprend mieux si on est pareil, c'est une évidence.

Mais on retrouve ici aussi la loyauté par rapport aux missions inconscientes qu'ont projetées nos parents sur nous à la naissance, comme de devoir tout porter, d'être le fort de la famille, d'assumer la responsabilité et donc la culpabilité de tous les malheurs de la famille... En rompant la loyauté s'enclenche alors un sentiment douloureux de les abandonner, même si c'est loin d'être le cas.

Elle peut aussi être purement comportementale, en continuant à être gourmand, j'entretiens le lien de loyauté à ma mère nourricière, je reste le bon petit qui finit toutes ses assiettes...

Rompre cette loyauté commence par prendre conscience de sa présence et de sa structure, de comment elle dirige votre vie de façon inconsciente. Et pourquoi est-elle si importante pour vous ? Quelles seraient réellement les conséquences de la rompre ? Il ne s'agit pas, et c'est très important de le comprendre, de se fâcher et de mettre de la distance avec toute la famille, bien que dans certains cas cela peut vraiment être salutaire... mais il s'agit de retrouver votre liberté, telle la liberté d'être mince, d'être bien, d'être vous-même pleinement.

Prenez conscience de toutes les règles, les « il faut que », « tu dois », « c'est bien d'être comme ceci »... qu'il convient de respecter pour bénéficier de la reconnaissance du clan. Prenez conscience de combien c'est limitant dans votre vie, voire emprisonnant. Comment vous pouvez vous sentir coincé.

Pensez, en vous rappelant éventuellement un souvenir agréable où vous êtes totalement libre d'être vous-même, comme ce serait bon de le ressentir et de le vivre en permanence. Remplissez-vous de ce sentiment de liberté et de joie, et avec lui affirmez à votre clan votre besoin d'indépendance, de

vivre pleinement votre vie, et coupez ce lien invisible avec ce qui vous semble approprié dans votre imaginaire.

Puis voyez-vous dans votre futur : léger, mince, fier de l'être et totalement libre d'être vous-même, même si ça ne plaît pas à tout le monde...

Travaillez ce point en thérapie si besoin, car c'est un frein très puissant au changement.

Identification au symptôme

Phrases du test :

“ Je suis gros.

Je suis obèse. ”

Cette problématique concerne les personnes en surpoids depuis la petite enfance ou très jeune, ou depuis très longtemps.

Elles ne disent pas « j'ai des kilos en trop » ou « j'ai un problème de surpoids » mais je suis gros... c'est de l'ordre de l'identité. Elles se sont construites et structurées avec ces kilos qui font partie intégrante de leur personnalité. « Pour mes copains, je suis le bon gros toujours content et partant... », « je suis la bonne copine qui ne fait pas d'ombre, avec moi rien à craindre, je ne risque pas de piquer le mec de ma copine, et je me sens appréciée et acceptée pour ça... »

L'identité se construit aussi par rapport à tout ce que peut renvoyer le fait d'être en surpoids que ce soit vrai ou non : costaud, protecteur, gros nounours, laisser-aller, qui prend de la place, qui se moque de l'image qu'il renvoie, gourmand, épicurien, toujours gai...

Lâcher cette identité n'est possible qu'à la condition d'y mettre autre chose pour se structurer. Nous allons donc commencer par énumérer toutes les qualités, les dons, les capacités déjà présentes et les renforcer pour qu'ils

occupent la place. Retrouver de l'estime de soi et revenir à sa valeur d'être (donc tout le travail sur la dévalorisation) va rendre le socle solide. C'est alors qu'il sera possible de dissocier les kilos de la personnalité, de comprendre que ces kilos ne sont pas vous, qu'ils sont là actuellement car ils ont quelque chose à vous raconter de votre souffrance, ou de celle de votre lignée, mais qu'ils ne sont finalement qu'un sac, ou un fardeau, que vous allez pouvoir laisser au bord du chemin. Alors quand décidez-vous d'être autre chose que ces kilos ? Quand choisissez-vous de ne plus vous cacher derrière eux ?

Les croyances limitantes

Généralités sur les croyances

Elles sont fondamentales et conditionnent ce qui se passe en nous, pour nous et autour de nous, car nous devenons ce à quoi nous pensons et croyons. Elles deviennent comme des filtres et des programmes qui nous permettent d'appréhender la réalité à notre façon.

Et bien sûr la croyance va être renforcée par l'expérience qui donne raison à la croyance et c'est le cercle vicieux. Pour bien le comprendre, utilisons une métaphore : une croyance est comme un verre de lunette teinté au travers duquel nous allons voir le monde et filtrer ce qui provient de la réalité pour fabriquer notre propre réalité intérieure. Par exemple si nous utilisons des lunettes noires (« le monde est noir et triste »), à travers ces verres sombres, tout va nous paraître plus sombre et noir... et ça va renforcer notre croyance. *A contrario* si nous mettons des lunettes roses, nous allons voir la vie en rose, même si ce n'est pas tout à fait vrai, et ça va renforcer notre croyance.

Elles sont comme des programmes qui s'inscrivent dans notre ordinateur interne, et deviennent notre façon de voir et de penser le monde. Et elles se mettent en mode automatique, nous sommes en pilotage automatique, et bien souvent nous n'en avons même pas conscience...

Elles naissent de plusieurs façons : d'abord par la transmission des croyances parentales et notre adhésion à celles-ci, ou par la propre

expérience et la répétition de l'expérience, mais aussi parfois sur des présuppositions, par exemple à partir de ce que l'on a entendu dire sur soi.

Elles sont une véritable stratégie de survie, et sont nécessaires, parfois elles peuvent être très positives (exemple : « Ils ne savaient pas que c'était impossible. Alors ils l'ont fait ! » Mark Twain), mais certaines ne sont pas adaptées à la réalité, et elles peuvent devenir très limitantes, voire bloquantes. Par exemple la croyance que « je n'arriverai jamais à perdre ces kilos », que l'expérience de perte et reprise de poids, qui se sont répétées dans le fameux Yo-Yo, a fait s'installer...

Elles sont un système de représentation interne de la réalité de chaque personne, comme une carte interne. Mais la carte n'est pas le territoire ! Elle n'en est qu'une représentation. Les croyances peuvent se situer à différents niveaux de l'individu : sur ses capacités, ses comportements, ses valeurs, son identité, sur le monde qui l'entoure...

Une croyance est pour chacun de nous une évidence, et on ne remet pas en cause les évidences, on fait avec. Par exemple le ciel est bleu, la neige est blanche, l'eau mouille... c'est du même ordre d'évidence.

La force d'une croyance installée à un niveau inconscient est que l'on va attirer les gens, les circonstances, les actions qui vont confirmer et vérifier cette croyance.

Il est quasi impossible d'annuler une croyance par son contre-exemple, ça ne fait que la déstabiliser. Exemple, dire que « je peux le faire » quand ma croyance dit que « je n'en suis pas capable ». Ou se répéter « je m'aime, je m'aime, je m'aime... alors que « je crois n'être pas aimable ».

La première étape est de prendre conscience de la croyance et de prendre conscience que ce n'est qu'un programme. C'est parfois en se confrontant aux avis extérieurs : qu'en pensent les autres ? Et si c'est vraiment différent de ma croyance, cela permet de commencer à critiquer le contenu de cette croyance.

Puis il convient de vérifier si l'on est prêt à changer cette croyance. Quels sont les avantages et les inconvénients, à court et long terme à garder cette croyance ? Est-ce vraiment utile pour moi de continuer à croire cela ?

Au fond, les croyances sont comme des ordres auxquels on obéit : « Ai-je vraiment envie ou besoin d'obéir aveuglément à cet ordre ? »

Il conviendra ensuite de construire alors une nouvelle croyance plus adaptée à la réalité et à notre objectif de mincir et de rester mince.

Pour biaiser le mental, il va falloir jouer finement, après vous être débarrassé de la croyance limitante (vous pouvez l'extérioriser en l'écrivant sur une feuille devant vous, puis en décidant de la brûler par exemple), vous allez installer en vous une nouvelle croyance positive, qui changerait votre vie. Et vous allez construire cette nouvelle croyance en commençant par :

J'aime l'idée de...

J'aime ressentir que...

J'aime penser que...

C'est agréable de penser que, ou de ressentir que...

Par exemple, pour changer la croyance « je ne suis pas aimable », on peut mettre à la place « j'aime ressentir et recevoir l'amour en moi » ou « j'aime l'idée que je mérite moi aussi d'être aimé », « j'aime penser qu'en enlevant cette barrière je vais recevoir plein d'amour », « c'est agréable de recevoir de l'amour », « c'est agréable de penser que mes cellules graisseuses en recevant tout cet amour vont libérer tous ces kilos de graisse superflue »...

Les croyances de base générées par nos deux grands conflits responsables du surpoids

En ce qui concerne le ressenti d'agression : les croyances sont du style « tout le monde m'en veut », « le danger rôde partout, car le monde est rempli de gens méchants », « plus de 90 % des gens sont méchants » me disait dernièrement une patiente, « je ne peux faire confiance à personne », « je ne peux compter que sur moi », « être en dette, se sentir redevable, c'est donner le pouvoir à l'autre sur moi-même »...

La croyance limitante qui entretient l'abandon et donc la dévalorisation est la suivante : « Je ne suis pas aimable » ou « je n'existe pas » ou « je ne suis pas intéressant » qui induit le fait que « je ne mérite que de me retrouver seul et abandonné de tous », « je suis dérangeant », « je suis gênant », « je ne suis pas digne d'intérêt ou d'être aimé »...

« La peur de ne pas être digne d'être aimé demeure le plus gros obstacle à l'amour. »

Juan Pablo Valdes R.

Autres croyances verrouillantes

On peut aussi classer dans les croyances limitantes, et c'est un verrouillant très puissant, l'inversion psychologique :

- « Ce qui est bon pour les autres n'est pas bon pour moi. »
- « Ce qui marche pour les autres ne marche pas avec moi. »
- « Je ne suis rien, les autres c'est tout. »
- « Les autres sont plus importants que moi. »
- « Il est bon de souffrir. »
- « Si je suis heureux les autres sont malheureux. »
- « Tout le monde doit être bien pour que je sois bien. »
- « Le plaisir et le bien-être c'est pour les autres (interdit au plaisir). »

Mais aussi :

- « C'est comme cela et je ne peux rien y changer. »
- « Ça ne sert à rien de faire des efforts pour changer car tout va s'écrouler. »
- « L'erreur peut être fatale. »
- « Je n'ai pas droit à l'erreur. »
- « Le minimum c'est que tout soit parfait. »
- « Je n'ai pas le droit au bonheur. »

Les croyances sur la diététique, les régimes, etc.

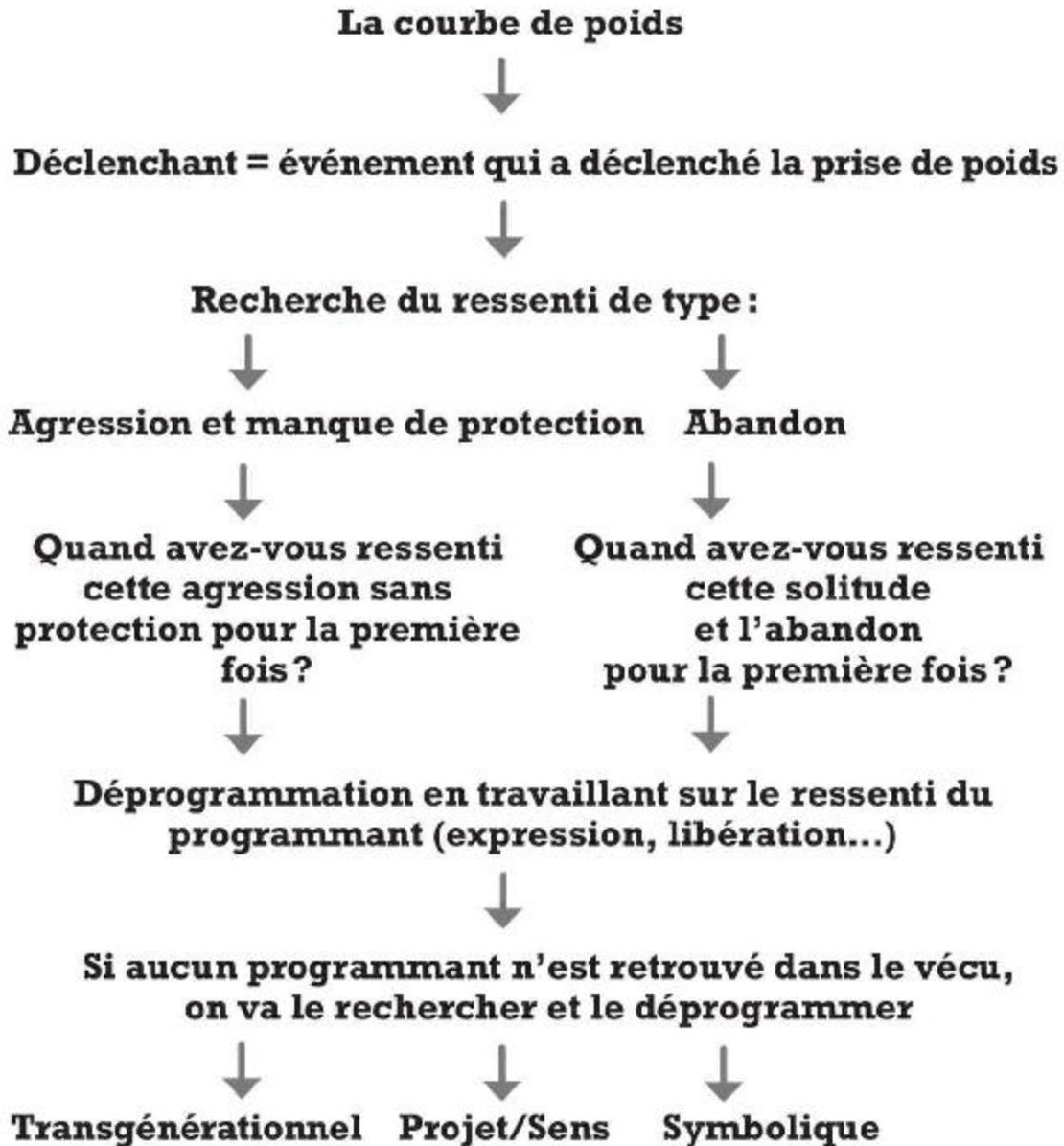
En voici quelques exemples :

- « C'est chronique, je ne peux pas changer mon poids. »
- « Être bien portant c'est être en bonne santé. »

« Mieux vaut faire envie que pitié. »
« Tel ou tel aliment fait grossir. »
« Certaines associations d'aliments font grossir comme féculents + viande. »
« Il ne faut pas boire en mangeant. »
« Il faut boire chaud en mangeant. »
« Voir un gâteau me fait grossir. »
« Le sport ne fait maigrir qu'après une heure d'exercice. »
« Le sport ne fait pas maigrir. »
« Pour maigrir, il faut se bouger. »
« Maigrir = souffrir. »
« On n'obtient rien sans rien. »
« Il faut souffrir pour être beau. »
« Si je suis mince et belle on ne m'aimera pas pour moi, mais pour mon image. »
« Le chocolat est un mauvais aliment. »
« Les fromages de chèvre font moins grossir que le fromage de vache. »
« C'est normal de se resservir pour faire plaisir à celui ou celle qui cuisine... »
« Il me faut ma dose de douceur, de sucre. »
...

C'est un travail de fourmi de trouver toutes ces croyances qui nous limitent, mais ô combien libérateur de les éliminer pour s'ouvrir à notre plein potentiel, et à tous les possibles.

Voici jusqu'ici notre démarche :



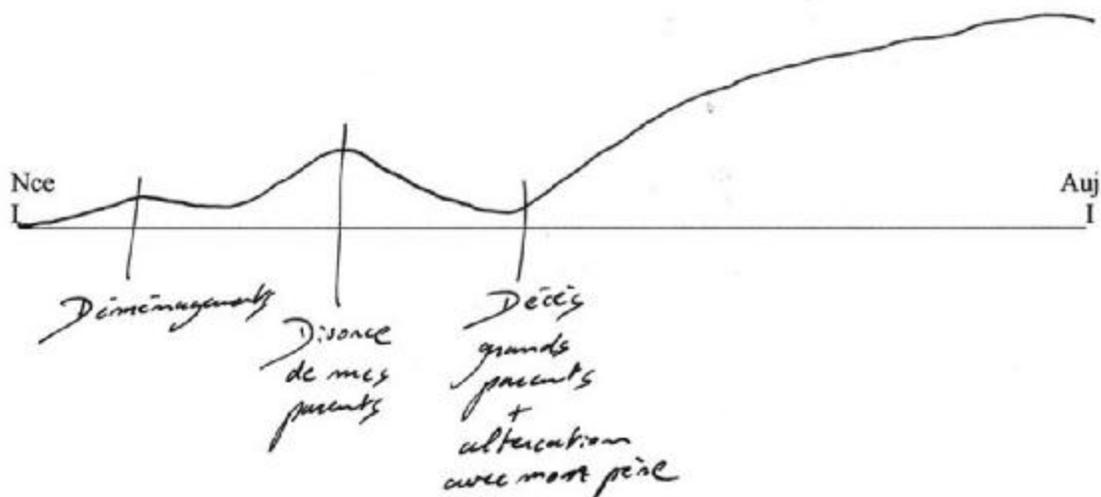
Puis on va rechercher et libérer les verrous du changement durable :

- Les émotions verrouillantes trop fortes
- La problématique de place
- L'image de soi
- Le conflit d'écroulement
- La loyauté familiale invisible
- L'identification au symptôme surpoids
- Les croyances limitantes

6

Exemples de cas cliniques

Cas numéro 1 : Kévin, 29 ans, 148 kg



Kévin n'en peut plus de grossir, il commence à être vraiment handicapé par ce surpoids.

Le déclenchant du surpoids est vite identifié : à 15 ans le décès de son grand-père maternel dont il n'a toujours pas fait le deuil, d'abord parce que le lien affectif était fort entre eux (il représentait un peu l'image paternelle après le divorce de ses parents) et aussi car il n'était pas retourné le voir à l'hôpital afin de travailler car il était, à l'époque, en plein brevet des collèges. Il culpabilise. Il ne lui a pas dit au revoir... c'est donc le déclencheur du sentiment de manque et d'abandon, et la première séance sera axée sur ce travail de deuil, il pleure beaucoup et libère un gros paquet d'émotions...

Je le revois un mois après, il a perdu 5,5 kg, ses comportements pulsionnels et de grignotage ont cessé. La deuxième séance recherche le programmant de l'abandon dans sa vie, on retrouve de nombreux déménagements, et la perte de plusieurs de ses animaux de compagnie quand il est enfant et adolescent.

Il continue à perdre du poids plus doucement. Le travail va s'axer sur les problèmes de limites : difficultés à dire non, peur de déplaire et de décevoir... Je recherche aussi un ressenti d'agression et de manque de protection, puisque vers 16 ans, suite à une altercation avec son père, ce dernier le frappera rudement. Mais il n'y a pas d'émotion de ce type. Cependant, c'est important de l'explorer, car parfois les deux ressentis sont associés.

Puis à la 4^e séance, nous travaillons sur le trouble de l'image de soi, la honte et l'humiliation (il est très marqué par les moqueries de ses camarades à propos de son poids dans l'enfance, il se sent nul et gros).

La fois suivante, le poids stagne un peu, même s'il a perdu au total 10 kg en 5 mois. Nous recherchons alors le programmant dans le transgénérationnel puisqu'il a commencé à prendre du poids dès son enfance (le plus souvent les enfants avant 7 ans somatisent des conflits qui ne leur appartiennent pas) pour pouvoir le déprogrammer totalement. En effet, il ne ressent toujours pas la satiété. Voilà ce que nous trouvons et qui déclenche de l'émotion lors de la séance : son arrière-grand-père, côté maternel, est un enfant de la DDASS, il sortira en héros de la Première Guerre mondiale, fera aussi la Seconde Guerre mais dans le mauvais camp et sera fusillé par les FFI à la Libération. Nous libérons cette loyauté familiale, et la honte également. Et il va plus facilement vers son objectif de 100 kg, ressent bien la satiété et tout semble plus facile. Il fait du sport avec plaisir plusieurs fois par semaine.

Le reste du travail consistera à changer des croyances limitantes, libérer quelques peurs et soutenir sa motivation.

Cas numéro 2 : Émilien, 45 ans

Il vient me voir car dans la journée il a un comportement alimentaire remarquable, mais toutes les nuits depuis quelques années il se réveille vers 1 heure du matin et engloutit de la nourriture sans même en garder le souvenir au matin, il découvre les paquets vides, et il grossit...

Il a eu une mère peu démonstrative affectivement, et a souffert longtemps d'énurésie. Son père le réveillait vers 1 heure du matin en partant au travail, pour qu'il fasse pipi avant de se rendormir. Et c'est vers l'âge de 9 ans, à la naissance de sa sœur, qu'il se réveille plus spontanément et se lève parfois pour manger (programmant d'abandon).

Il y a neuf ans, son père se suicide et il l'apprend totalement endormi, sa femme le réveille vers 13 heures pour le lui annoncer, il travaillait alors de nuit et ses journées étaient inversées. C'est le choc quand il l'apprend, encore à moitié endormi, entre deux mondes comme on dit, le même état que lorsqu'il se lève toutes les nuits.

Son inconscient garde cette mémoire et réactive l'abandon toutes les nuits vers 1 heure. La mort de son père est d'autant plus ressentie comme un abandon à cause du suicide, même si toute mort peut être vécue comme un abandon.

Cas numéro 3 : Bernadette, 50 ans

Bernadette a grandi dans une famille où régnaient la peur et la violence : un père alcoolique, une mère dépassée... Elle est née juste onze mois après sa sœur, en retour de couches, et pense même être issue d'un « viol conjugal ». Cinquième enfant de la fratrie, elle arrive avec le programme « je suis dérangeante » et une problématique de place. Autres croyances : « je ne peux compter que sur moi », « il ne faut faire confiance à personne »... et s'associe à tout cela un profond sentiment de dévalorisation.

Elle subira aussi des abus d'une personne ayant autorité sur elle, donc à caractère incestueux, même si ce n'était pas dans le cadre familial...

Son surpoids démarre dans l'enfance, en protection, c'est son armure. Elle ne peut faire confiance à personne, puisque c'est de son père, censé être le protecteur, dont venait la violence initiale. Il y aura un rebond pondéral à la suite de l'abus.

Il nous a fallu un certain temps pour évacuer sa peur des autres, déprogrammer toutes ses croyances, et reprogrammer correctement tout son système de croyance et de guidance, mais elle vit une relation amoureuse épanouie et mincit naturellement me dit-elle : « Je ne me prends pas la tête »...

Cas numéro 4 : Daphnée

Non désirée par sa mère, désirée comme garçon par son père, elle arrive donc avec un programme de dérangeante, et reçoit peu d'affection dans son enfance.

On retrouvera du transgénérationnel dans son histoire : son père est orphelin de père à l'âge de 8 ans, et il y a des enfants morts dans sa lignée. Le programmant est transgénérationnel.

Cependant, elle est mince jusqu'après la naissance de son fils.

Le déclencheur est lorsqu'elle a failli le perdre. À l'âge de 18 mois, son fils fait un malaise, elle le croit mort, c'est le choc, elle a un ressenti de grande solitude et d'abandon, d'être seule au monde, qui déclenche la prise de poids, qui sera ensuite entretenue par la peur de perdre ses petits très ancrée en elle.

Nettoyage émotionnel et changement des croyances limitantes l'aideront à retrouver la paix intérieure, dans sa tête et dans son corps, et à retrouver un détachement vis-à-vis de la nourriture.

Cas numéro 5 : le sacrifice de Josiane

Son programme de base : « Je dois me sacrifier sinon je suis une mauvaise fille. »

On retrouve un programmant transgénérationnel car sa mère est pupille de la nation et ne sait pas donner de l'amour, d'ailleurs elle s'infantilise et se victimise en permanence, et Josiane qui est l'aînée de huit enfants a le rôle de la remplacer et de s'occuper de tout le monde. D'ailleurs, sa mère ne supportera pas qu'elle quitte la maison à 18 ans pour aller travailler, et elle devra abandonner son poste pour revenir aider sa mère.

Le programme de base de son surpoids est donc l'abandon, mais aussi « il faut être fort et costaud, je suis le pilier, tout repose sur moi », « les autres sont plus importants que moi », la mission inconsciente demandée par sa mère est qu'elle se sacrifie.

Cas numéro 6 : Odile

Odile vient me voir pour se sevrer du tabac.

Une seule séance d'hypnose, avec un excellent état hypnotique, lui permet de réussir cela.

Mais elle me rappelle après quelques semaines, affolée, elle n'a plus du tout envie de fumer, mais sa boulimie, qui était plus tranquille, s'est brusquement réveillée, même si elle n'était pas spécialement en état de manque de nicotine, et elle a pris 10 kg en un mois. Odile est une femme très intelligente et qui va bien dans sa vie et dans sa tête. Mais le sevrage tabagique a réveillé des émotions non réglées de l'adolescence. En effet, c'est vers l'âge de 15 ans qu'elle a commencé à fumer, et aussi à faire des crises boulimiques.

En l'interrogeant, l'émotion qui la submerge n'est pas la colère liée à de la frustration, ni de la tristesse. Elle est véritablement dans la peur. « Je ne supporte pas d'avoir faim », me dit-elle, tout en sachant très bien que ça passe au bout d'un certain temps et que ce n'est pas grave d'avoir faim, que ce n'est pas la « FIN », qu'elle ne va pas en mourir... Nous explorons alors quel est le danger d'avoir faim, de ressentir le manque.

À 15 ans, Odile vit une période très difficile, elle n'a le droit de rien faire, le système familial est matriarcal pourtant, mais sa mère dirige tout, contrôle tout, ne laisse rien passer... « Je me sentais étouffée, je manquais d'air. » En même temps, l'air était assez irrespirable à la maison, et elle va trouver son propre air en fumant. Sa mère est une mère araignée, et Odile commence à devenir boulimique en réaction à ce contrôle abusif, d'ailleurs

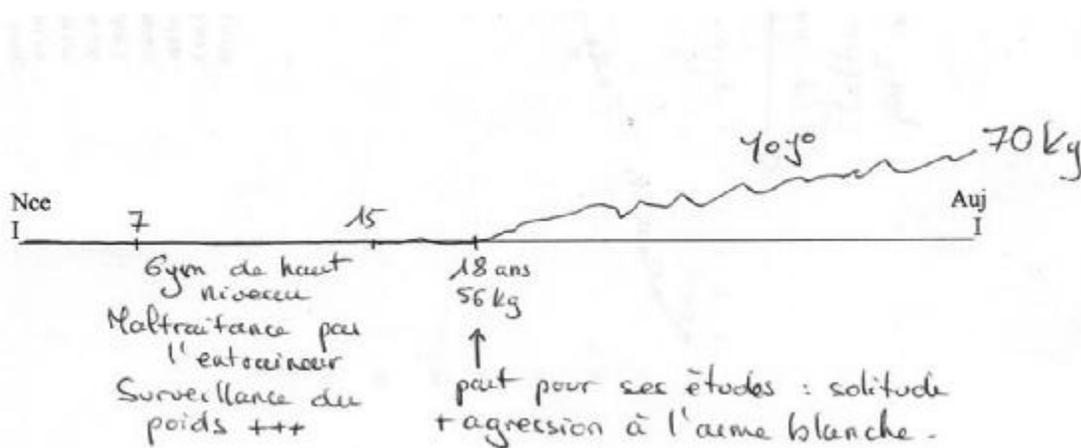
plutôt à rechercher une problématique de manque donc de solitude et d'abandon.

Effectivement, le choc est la mort de son père, d'autant que c'est lui qui était affectueux, sa mère donne peu d'affection, et le bat même régulièrement.

Elle a perdu deux jumeaux avant lui dans une fausse couche.

Comme ses frères et sœurs ont également des problèmes de poids ou d'addiction, le programmant est dans le transgénérationnel : sa mère, lorsqu'elle a 5 ans, est placée dans une famille d'accueil inconnue, à la montagne pendant la guerre, elle ne sait pas si elle reverra ses parents pendant plusieurs années.

Cas numéro 8 : Coralie, 29 ans, 70 kg



Coralie a fait de nombreux régimes, mais ça bloque, même avec des régimes stricts elle a du mal à perdre et reprend très vite, même sans excès alimentaire. C'est désespérant, elle n'en peut plus. Elle se sent hyperémotive, ne supporte pas les conflits. Elle ne sait pas se mettre en colère. S'il lui arrive d'être en « conflit » (désaccord dirions-nous) avec un collègue, elle pleure. Elle est en mode subir. Elle a peur de l'agression, se sent sans protection, mais en même temps dans le questionnaire, elle est le pilier de la famille et il faut qu'elle soit forte. Elle est aussi très perfectionniste. A un gros trouble de son image.

Elle a fait de la gym à haut niveau, avec une surveillance draconienne du poids qui va créer, comme c'est souvent le cas, un lien particulier avec la nourriture (interdits, frustrations...), mais elle va subir des humiliations et maltraitances, physiques surtout. L'abus de pouvoir vient de cette femme qui les entraîne, une véritable despote (coups de bâton pour celles qui tombent de la poutre, brimades, maltraitances verbales (tu es nulle, le crapaud...)). Elle n'ose pas vraiment en parler à ses parents, c'est peut-être normal ? Les autres filles ne disent rien, en plus elle a vraiment de bonnes capacités et se sent encouragée dans le même temps... c'est compliqué.

Ici c'est donc un déclenchant de type agression avec manque de protection.

Le programmant est le cumul d'abus de pouvoir sans protection de cette entraîneuse de gym.

Elle décide de faire un régime strict et perd 5 kg plus facilement que d'ordinaire.

Elle s'affirme et commence à dire non, lâche petit à petit son perfectionnisme.

Et elle réapprend à s'aimer et s'accepter.

7.

Poids & environnement

Ma relation à la nourriture

Mode relationnel avec la nourriture

Selon la façon de chacun d'entrer en relation avec la nourriture, il faudra travailler plus spécifiquement certains points.

En effet, il existe quatre réponses adaptées aux quatre types de mangeurs différents : par habitude, par émotion, par gourmandise et par faim. Quatre traitements et quatre approches différentes. Ainsi, il est intéressant de comprendre pourquoi nous mangeons de façon inadaptée :

- Mode biologique : hypoglycémie, fringales : il faudra réguler avec des apports fréquents d'eau et de nourriture, en répartissant les calories sur la journée et en envoyant ce message à notre biologie : « Tout va bien, il y a abondance de nourriture et d'eau (ça va ensemble), pas besoin de stocker. »

- Mode émotionnel : trop d'émotions négatives : travail thérapeutique sur les émotions et le contrôle des émotions pour retrouver la sérénité, changement de mode de vie (boulot, relation, lieu de vie), s'il entretient l'état émotionnel négatif. Changer demande souvent de lâcher des choses, pour se libérer il faut souvent couper des liens qui nous emprisonnent.
- Mode plaisir : manque d'émotions positives : c'est la gourmandise. « La nourriture est ma principale source de plaisir dans la vie, elle prend trop de place. » Parfois, j'utilise l'image d'être en relation d'amour passionnelle avec la nourriture : « Je t'aime, je te hais. » Il n'y a plus qu'elle, c'est l'obsession comme dans une relation amoureuse. Mais attention, il y a aussi souvent une véritable addiction aux sucres et/ou aux graisses, on est dans un cercle vicieux où la nourriture plaisir comble son propre manque créé par un déséquilibre au niveau des endorphines. Un sevrage type jeûne bref, ou éloignement des tentations et coupure avec le produit est souvent indispensable un temps, car cette relation est pathologique. Il faudra travailler sur l'état de bien-être (méditation...) et surtout développer ou trouver d'autres façons de se faire plaisir, mais aussi prendre conscience du besoin vital de se faire plaisir. Certaines personnes ont des vies remplies de contraintes, Dorine me raconte que quand arrive 22 heures, elle peut enfin se poser, satisfaite que tout soit fait, tout le monde est couché (mari, enfants, maison propre, travail fait) et « je peux enfin penser à moi et à mon plaisir », mais à 22 heures, quand on est fatigué, quel est le plaisir facile, rapide qu'on a sous la main, et qui ne nécessite aucun effort ? Bingo... Il faudra vraiment qu'elle pense à instaurer dans son agenda, et ne pas attendre le soir pour ça, des moments de plaisir. Faire la liste des petits et grands plaisirs de la vie, différents pour chacun peut être très utile.
- Mode automatique : ce sont les réflexes et les habitudes. On a été formaté et conditionné pour manger de telle façon, à tel horaire, avec systématiquement entrée, plat composé, fromage et dessert... Mais est-ce que ça correspond aux réels besoins de notre corps ? Certainement pas, car nous sommes tous très différents en la matière dans nos besoins, nos rythmes... et c'est probablement l'élément le plus difficile à retrouver. Le travail consiste à manger en conscience et de réapprendre à vivre dans nos ressentis et les véritables besoins de notre corps. Il faut aussi

s'astreindre à rompre avec l'habitude, car c'est le changement qui nous permet de sortir des habitudes.

La relation visuelle à la nourriture

Elle peut être de deux types :

- Difficulté à gérer l'excès : j'ai du mal à gérer le trop : « Quand il y a de la nourriture devant moi, je ne peux pas résister, si c'est dans le placard je n'y pense pas »... ou alors « je préfère avoir les placards et le frigo vides, ainsi je ne suis pas tenté, j'y pense moins ou plus du tout ». La construction de la personnalité s'est faite sur le manque chronique : on est habitué au vide et au manque, on ne sait pas gérer l'excès, ou le bonheur, ou le trop de plaisir, il n'y a plus de limites.
- Difficulté à gérer le manque : j'ai du mal à gérer le peu : « J'ai besoin d'avoir plusieurs boîtes d'avance de tout, mon frigo est toujours plein, je ne supporte pas les placards vides, je remplis autour de moi... » C'est le syndrome de l'écureuil qui fait ses réserves, la construction de la personnalité s'est faite sur la peur de manquer, mais non le manque.

Ma relation à mon environnement

Quand le déclencheur est un climat négatif lié à la relation affective, au travail ou au lieu de vie.

Ces trois éléments représentent le socle, le trépied de notre stabilité liée à l'environnement, et quand l'un manque on est bancal, pour poursuivre l'image du trépied, et ça ne va pas, c'est instable et inconfortable.

Comment être bien et le rester ? En effet, on a beau faire un gros travail thérapeutique sur soi, de la relaxation, de la méditation... ils ne seront qu'une parenthèse passagère si le climat de l'environnant est délétère. C'est comme si on sortait quelques minutes de l'eau, on respire enfin, tout est tranquille, mais il s'agit de retourner aussitôt nager dans la mare aux crocodiles, ça ne pourra pas être pérenne.

Alors pour changer le poids, peut-être que pour certains d'entre vous cela passera par changer l'environnement extérieur. L'objectif de

l'environnement est d'être comme un nid, comme un écrin qui nous accueille, nous reconforte, nous permet d'être ce que l'on est et de nous épanouir, et surtout de nous sentir en sécurité.

Parfois, la solution passe par changer notre façon d'être en relation, mais sans pour autant changer de boulot ou de partenaire (mais ce sera parfois nécessaire). Par exemple, ne plus entrer dans le jeu de la culpabilité, apprendre à dire non et se faire respecter, apprendre à s'affirmer, à poser des limites...

Relation affective

« Vivre ensemble est une démarche initiatique au sein de laquelle on peut autant grandir, stagner que se détruire. »

Claudia Rainville

Il y a ceux qui grossissent dans la séparation en vivant le manque. Et il y a ceux qui vont prendre du poids lorsqu'ils commencent une relation affective : probablement par la peur de perdre l'autre ou son affection, qui s'installe, ou l'incapacité à gérer le bonheur. Quand on est seul, on ne risque pas de perdre...

C'est parfois aussi la capacité à fusionner et à disparaître dans la fusion, qui fait que le corps doit trouver le moyen d'exister à sa façon en faisant de la masse.

Pour Gaëlle, c'est une difficulté avec ses limites internes, avec son propre désir. Elle me l'exprime ainsi : « J'ai du mal à dire non aux autres, mais encore plus à moi-même et à mon propre désir, par exemple si j'ai du désir pour un autre homme que mon mari, je ne résisterai pas, je le sais bien, en plus c'est tellement gratifiant pour moi... et en même temps je n'ai pas du tout envie de tromper mon mari, ni de mettre en péril mon couple... alors j'ai vraiment eu l'impression que ces kilos sont venus pour m'en empêcher, pour que je ne me sente plus du tout désirable. »

Peut-être que pour d'autres ce sera aussi pour entrer en résonance avec la peur inconsciente du mari : « Il me préfère ronde maintenant, me dit Charline, même si j'étais mince quand on s'est rencontré, il n'aime pas quand je m'habille de façon trop féminine, l'autre jour j'ai été choquée, il m'a dit qu'il préférerait que je ne sois pas trop jolie ! » Ainsi, par la peur de son mari qu'elle trouve mieux ailleurs, ou d'être trompé, il encourage inconsciemment Charline à prendre des kilos, et si elle est très empathique, ou en référence extérieure (« l'autre est plus important que moi »), elle peut y répondre inconsciemment pour le rassurer...

Mais il y a aussi les kilos du chantage : d'autres interactions peuvent intervenir, par exemple je me souviens d'Annie qui avait pris trois ou quatre kilos à la suite d'un relâchement pendant des vacances avec une alimentation assez déséquilibrée sur un voilier, pas de légumes et pas de sport... mais rien d'alarmant. Surtout que c'est une belle femme, et qu'elle reste dans un IMC normal. Sauf que son compagnon lui montre clairement son dégoût, il n'a plus de désir pour elle et il lui demande ardemment de perdre ses kilos sinon c'est un motif de séparation.

Inutile de vous dire la panique et la pression qu'elle ressent, mais aussi la dévalorisation et le sentiment de n'être aimée que pour son image, en effet on peut se demander si parfois les kilos ne veulent pas tester l'amour de l'autre pour être bien sûr qu'il nous aime au-delà de l'image esthétique.

En tout cas, Annie est devenue boulimique avec des envies de manger incontrôlables, et elle a grossi au lieu de perdre ses quelques kilos !

.....

On retrouve cela aussi régulièrement lors de la grossesse d'une femme, même si en l'occurrence c'est peut-être plus un changement de statut de la femme qui devient mère dans le regard de l'homme qui peut être la cause de son désintérêt ou de son délaissement.

Le regard de l'autre, son attitude envers notre problématique peuvent être aidant ou alors saboter tout le travail... et il faudra parfois avoir une bonne discussion pour exprimer clairement quelles sont les attentes que vous avez envers votre conjoint dans votre problématique.

Comment le conjoint peut vous aider :

En préparant ce qu'il faut.

En évitant d'acheter des cochonneries ou de faire des gâteaux.

En évitant de manger devant la télévision et d'amener glace et autres sucreries, et de vous tenter.

En évitant la critique si on mange trop...

En évitant d'inviter du monde tous les soirs à l'apéro...

En évitant de vous juger et de vous rabaisser.

En vous montrant un amour plus grand et plus fort que tout...

Passer un contrat d'aide avec votre partenaire

Demander les compliments et la reconnaissance.

Pour mincir il est nécessaire d'être rassuré sur soi, et ça c'est l'amour, le plus proche de l'amour inconditionnel, qui va le permettre. L'autre est

comme un miroir. S'il nous aime comme ça, on aura plus de facilité à s'aimer comme ça aussi.

Si nos cellules sont nourries d'amour, elles fonctionnent mieux et stockent moins.

Mais on ne peut pas tout demander à l'autre, car c'est vous qui avez le pouvoir et la responsabilité sur vous-même et ce que vous mangez. Alors attention, il peut vous aider mais il ne fera pas les choses à votre place.

Et puis parfois le problème c'est de ne pas savoir recevoir l'amour, par une croyance type « je ne suis pas aimable ».

Changer de relation

Votre corps est peut-être en train de vous signifier que vous n'êtes pas vraiment bien avec ce partenaire, sachez écouter les messages de votre corps, il ne se sent pas reconnu dans sa complétude ?

C'est une décision difficile à prendre dans ce contexte, car le cercle vicieux de la dévalorisation et d'être mal dans son corps nous fait dire qu'on ne pourra jamais plaire à personne, que ce sera horrible de se mettre nu devant quelqu'un...

Et c'est vrai qu'il faudra peut-être dépasser certains blocages. Mais c'est important de reconnaître l'impasse dans laquelle vous êtes si c'est le cas.

Relations familiales

Elles peuvent être véritablement toxiques si elles entretiennent des schémas de pensée, des croyances limitantes, des humiliations ou du jugement permanent. C'est comme un filet dans les mailles duquel vous êtes empêtré, prenez-en conscience. Mettre de la distance vis-à-vis de tout ce qui nous pollue est essentiel. Là encore, cela ne veut pas dire couper les ponts, mais un jeune adulte par exemple aura certainement, en cas de relations difficiles avec ses parents, qui entretiennent du surpoids, un bénéfice à vivre de façon indépendante, et en colocation s'il a peur d'être seul, de façon à trouver une solution transitoire.

Ça peut être aussi dans l'autre sens, une maman se laissant envahir par la demande de ses enfants. Dans tous les cas un travail sur la capacité à mettre des limites, et donc sur la peur de déplaire ou d'être rejeté est important.

Relations toxiques et saboteurs

Prendre conscience des relations qui sont toxiques autour de nous, qu'elles soient amicales, affectives, familiales ou professionnelles est très important. Les saboteurs se reconnaissent par la capacité qu'ils ont ou qu'ils mettent, et bien souvent inconsciemment quand vous allez bien, à vous casser le moral, quand vous décidez de faire un régime, à vous faire flancher...

Au travail

Le travail est un véritable laboratoire d'expérimentation des relations humaines. Il s'y rejoue fréquemment des transferts liés notamment aux rôles et à la hiérarchie. C'est donc aussi le lieu idéal pour les « travaux pratiques » que je préconise souvent à mes patients en vue de l'intégration des changements... Il s'agira d'aller au-delà de ces transferts.

Le mal-être au travail est de plus en plus flagrant actuellement, en grande partie car il y a une perte d'humanité dans les entreprises qui sont passées d'un mode familial et intégrant (on était fier de travailler pour cette entreprise, sentiment d'appartenance, voire de corporation) à un mode purement productif où les individus sont considérés comme des robots productifs, des pions interchangeables.

Alors, le manque de reconnaissance, la dévalorisation, l'impuissance à réussir ou la culpabilité de faire mal ou pas assez bien vont bien sûr être de très bons pourvoyeurs d'éléments qui vont enrichir notre triade de base des problématiques de poids que sont dévalorisation, culpabilité et impuissance.

De là à changer de boulot, si c'est possible, pour trouver quelque chose de plus épanouissant, pourquoi pas.

Mais ce peut être aussi simplement une énième fuite. Car des gens égocentriques, qui abusent de leur pouvoir, ou qui vous renvoient par transfert telle ou telle figure parentale... il y en a partout, et vous en retrouverez ailleurs.

Alors, travaillez plutôt sur vos problématiques personnelles, afin de ne plus être dépendant du milieu extérieur de façon trop prononcée.

Apprenez à demander, à dire votre vérité et à refuser ce qui n'est pas bon pour vous. Il n'y a pas de mal à ça, et très souvent ça change tout.

Pour commencer, dites-vous bien que tout être humain a ses problèmes, ses difficultés, ses peurs, ses impuissances, on est tous en chemin, personne n'est arrivé au bout depuis des millénaires (sauf quelques prophètes que l'on compte sur les doigts de la main), alors c'est uniquement un jeu d'interactions et de repositionnement.

À vous de jouer. Et prenez-le vraiment comme un jeu, soyez simplement curieux de voir ce qui peut se passer, utilisez le discernement, le détachement, ne vous sentez pas directement concerné en tant que personne, mais dites-vous que vous jouez un rôle.

Le lieu de travail est comme une scène de théâtre : et quel est votre rôle ? Vous êtes à l'accueil et vous vous faites insulter par des gens mécontents ? C'est votre rôle, ce n'est pas après vous qu'ils en ont mais à ce que vous représentez. Alors le matin en arrivant mettez votre costume, et le soir enlevez le costume de scène. C'est du théâtre ! Ne permettez pas à l'acteur que vous êtes d'être atteint par les émotions négatives des autres, entourez-vous d'une bulle protectrice...

Lieu de vie

Il n'est pas forcément le moins important de notre trépied (relation affective, travail, lieu de vie). Il est le transposé de notre monde intérieur. Et il est important que vous vous y sentiez dans votre intimité, véritablement « chez vous » (et pas chez l'autre si vous vivez en couple) mais surtout que vous vous y sentiez en sécurité. C'est le transposé de notre sécurité intérieure. Les problèmes de voisinage peuvent ainsi apporter beaucoup de négatif, allant des nuisances sonores, au sentiment d'insécurité, voire d'intrusion dans votre intimité.

Véritable reflet de ce que nous sommes à l'intérieur, il nous apprend sur nous-mêmes : du dérangement partout, ou au contraire trop propre trop net

qui manque de vie ? Coloré ou affreusement terne et vide ?...

Veillez donc à trouver un lieu de vie qui manifeste ce que vous voulez vivre et ressentir de l'intérieur : au minimum un lieu sûr et chaleureux.

8.

Petit exercice de communication avec ma biologie

Parfois tout semble parfaitement nettoyé sur le plan émotionnel, mais le poids stagne malgré tout. C'est le cas d'Odette qui n'a plus du tout de pulsions en dehors des repas, mais garde un besoin de manger en grande quantité. Dès qu'il y a de la nourriture devant elle, elle perd sa capacité de contrôle et va se resservir. C'est comme si « quand il y a à manger, il faut en profiter avant la pénurie ». Il y a bien eu une période de pénurie plus difficile dans son enfance, mais pas d'émotions. Ce programme semble inscrit dans sa biologie et probablement intensifié par les régimes restrictifs sévères qu'elle s'est imposés.

Alors, je lui propose, en séance d'hypnose pour montrer à sa biologie que nous sommes dans l'abondance, de visualiser ceci régulièrement au cours des jours à venir. Il s'agit de se voir entouré de nourriture du sol au plafond, ça dégouline, il y a multitude d'odeurs... et de visualiser aussi cette nourriture sur elle, de remplacer ses kilos superflus par un manteau « garde-manger » où on trouve du fromage, des gâteaux, des pizzas... selon aussi l'appétence de chacun.

L'idée est de montrer à notre inconscient, qui ne fait pas la différence entre le réel et le virtuel, que nous sommes dans l'abondance et le trop... et non dans le manque. Rompre avec les habitudes et les automatismes demande à se mettre en processus de changement. Il faut couper le mode pilotage automatique et reprendre le contrôle. Cela va être grandement

facilité quand on crée des conditions nouvelles, des surprises. On change le lieu où l'on mange, la structure des repas, on se met réellement à table, on prépare les repas d'avance pour que ce soit prêt en rentrant, on fait dix minutes de méditation en milieu de repas... Pour changer il faut installer du changement dans sa vie. Ça peut être aussi de profiter des changements de vie au moment des vacances, ou d'une cure... et au retour de rester vigilant à ne pas retomber dans les schémas habituels.

Il est aussi essentiel de visualiser régulièrement votre objectif : vous imaginer mince, remettant certains vêtements, faisant du sport, se sentant bien, léger, séduisant, rayonnant et heureux... et de bien spécifier à votre inconscient : « C'est ça que je veux », et de ressentir déjà tout le bien-être que cela va vous procurer. Car c'est essentiel pour l'inconscient de se focaliser sur ce que l'on veut. Trop souvent on se focalise sur ce qu'on ne veut pas, mais cela ne fait qu'entretenir la problématique.

9.

.....

Hygiène de vie

Nous devons apprendre à parler le langage de notre biologie, et la rassurer pour qu'elle fonctionne de façon optimale. Nous devons prendre soin de notre corps, comme nous entretenons nos voitures.

Quelles sont les consignes à respecter pour que notre biologie ne soit pas stressée par l'état de manque :

1. Boire suffisamment et régulièrement pendant la journée, car si notre corps intègre un manque d'apport hydrique, pour lui c'est comme une période de sécheresse en plein désert : il se met en rétention d'eau et d'énergie (donc de graisse qui est la molécule la plus facile à stocker et la plus dense en énergie). Car avec la sécheresse viennent les mauvaises récoltes et la famine. Ainsi, certaines personnes sont capables de rester une journée sans boire, sans aucun problème, puisqu'elles sont en rétention d'eau, en trop-plein d'eau, elles ne ressentent pas la soif. Cette eau va se stocker au niveau des liquides interstitiels, entre les cellules, et surtout là où ça stagne, là où la circulation sanguine est mauvaise. Et cela donne la fameuse cellulite, en partie liée à cela.
2. Rythme alimentaire : manger quatre fois par jour à heure régulière pour que notre biologie intègre qu'il y a abondance de nourriture et que c'est

inutile de stocker. Récemment, de nombreuses études médicales ont montré l'intérêt du goûter, et surtout que pour un même apport calorique journalier, ceux qui fractionnent leurs repas en quatre ou cinq fois par jour sont plus minces que ceux qui mangent une à deux fois par jour. Et c'est logique, l'absorption calorique des aliments (car la digestion en tant que telle est plus longue) dure au maximum trois à quatre heures avec de grandes variations individuelles. Je pense que pour certains, manger souvent, toutes les deux ou trois heures, mais en petites quantités, car ils sont très vite rassasiés, est l'idéal. Pour d'autres, manger toutes les six heures parce que leur digestion est plus lente sera préférable.

Malheureusement, nous sommes dans une société normative, et qui nous « formate » à manger comme ceci, à tel rythme, faisant culpabiliser de faire un goûter... et ce n'est pas facile de s'y retrouver. Pas facile, car on supprime le rythme naturel des enfants qui eux sont plus connectés à leurs besoins et leur instinct. Comme les animaux sauvages qui, même s'il y a pléthore de nourriture dans certains endroits, ne seront jamais obèses, ni même en surpoids.

On demande assez rapidement à nos enfants de manger comme nous et à notre rythme. Parfois on voit des enfants manger des quantités pour adulte, qui ne correspondent pas du tout à leur besoin. Et les enfants ont besoin de manger plus souvent. Là encore, des études ont pu montrer que les enfants faisant six ou parfois sept repas par jour sont plus minces que ceux qui en font trois ou quatre pour une même ration calorique journalière... à l'heure où on supprime les goûters à l'école, c'est bien inquiétant !

3. Sport : bougez ! car pour brûler les réserves il faut faire marcher la chaudière. Et le seul moyen si on ne veut pas trop se restreindre sur l'alimentation est de bouger : marche, vélo, natation, danse, stepper, escaliers... tout ce qui vous fait du bien. Bien évidemment, on doit privilégier les activités endurantes qui brûlent plus d'énergie, mais toute activité est bonne à faire. Beaucoup de pathologies se développent car nous sommes beaucoup trop sédentaires. Les effets bénéfiques du sport se ressentent à de nombreux niveaux : stimulation de l'immunité, ça recharge énergétiquement (c'est comme l'alternateur de la voiture, mais comme pour celle-ci il faut un peu de « jus » pour démarrer le moteur et se mettre en route, mais à la fin on est rechargé) et c'est le meilleur

antistress, le plus naturel et le plus bénéfique à la santé, on se décharge émotionnellement, ça permet en quelque sorte un nettoyage émotionnel et on vient de voir à quel point nos émotions sont responsables de notre prise de poids. On n'oubliera pas de signaler qu'après trente minutes d'activité physique, une sécrétion d'endorphines permettra d'atténuer ou de supprimer les douleurs et d'apporter un état de bien-être.

Le sport devrait donc faire partie de l'ordonnance du médecin ! C'est un excellent remède !

Et si je ne vous ai pas encore convaincus, alors parlons des études montrant un bénéfice de l'activité physique dans les maladies cardiovasculaires, entre autres, et dernièrement dans les pathologies cancéreuses (avec trois fois moins de récurrences pour la pratique de trente minutes de marche rapide tous les jours).

Mais nous n'avons plus trois heures trente par semaine à nous accorder ! (même si en moyenne le Français passe quinze heures par semaine devant la télévision). Nous avons de vrais choix de vie à faire si nous souhaitons rester minces et en bonne santé.

4. Compléments alimentaires : faites une cure de multivitamines (dont le chrome qui régule le métabolisme du sucre) et de magnésium (indispensable au métabolisme avec son cofacteur la vitamine B6), de fer aussi si vous en manquez régulièrement, car si notre biologie manque de quelque chose elle aura tendance à nous faire manger plus et à mal fonctionner... Mais ce n'est pas conseillé d'en prendre en permanence, faites des cures de trois semaines à deux mois. La consommation de compléments alimentaires en continu peut créer la carence d'autres éléments, par un phénomène de compétition au niveau de l'absorption, et une alimentation variée est le meilleur garant de cet équilibre.
5. Ne vous réservez pas. Car si la quantité mise dans votre assiette était une quantité « normale » pour vous, elle vous suffirait. Le piège c'est que tant qu'on ressent la sensation de faim, on perd complètement la notion volumétrique de l'estomac, cela veut dire qu'on ne sent plus s'il est plein ou non. Il nous faut attendre. Car la sensation de faim, liée à l'hypoglycémie, va nécessiter un certain temps pour se corriger, le temps va varier selon le type d'aliment qu'on ingère d'ailleurs : si le sucre va être rapidement dans le sang ou non. Donc, si on mange des légumes non caloriques, ça va être très lent à se corriger ! Ainsi, de façon évidente

certains aliments sont plus rassasiants que d'autres : les sucres rapides (sucre, pain blanc, pomme de terre, gâteaux...) seront les plus rapidement efficaces, mais pas durablement (et ils font sécréter l'insuline qui va faire stocker les sucres et les graisses, ils sont donc à éviter ! Ils créent une hypoglycémie réactionnelle avec sensation de faim dans les deux heures). Les protéines seront les plus lentes, mais elles sont les plus efficaces sur la durée, permettant au foie de fabriquer rapidement du sucre à partir des acides aminés jusqu'à quatre heures après l'ingestion d'un repas.

6. Faites un sevrage des aliments sucrés et riches en graisses saturées : ils induisent de véritables addictions, ça fonctionne ensuite comme une drogue. Au départ c'était lié à vos émotions, mais rapidement après une consommation régulière à la même heure du jour, « il vous faudra votre dose ».

On a fait des expériences chez le rat qui montrent qu'on les rend addictes aux sucres ou aux graisses saturées en seulement cinq jours de suralimentation avec ces substances. Ensuite, ils deviennent obèses en continuant ce mode alimentaire, même s'ils ont l'occasion de bouger. N'oublions pas que nous sommes des mammifères. N'oublions pas que le système agroalimentaire n'a qu'une visée commerciale et va tout faire pour nous rendre addictes parce qu'alors, comme des drogués, nous avons besoin de notre dose et nous allons consommer de façon excessive, et c'est tout ce qu'ils veulent... Ne nous laissons pas piéger. Coca-Cola est le seul fabricant (hors l'industrie pharmaceutique) à avoir le droit d'importer de la coca (à l'origine de nombreuses substances addictives dont la cocaïne), et on s'étonne que nos gamins soient accros...

Le seul vrai moyen est de vous sevrer pour au bout de quelques jours ne plus ressentir le manque, comme tout drogué le sevrage est plus facile quand on change d'autres habitudes, c'est le cas par exemple en vacances. Profitez donc des vacances pour vous remettre au sport et vous sevrer des sucres et des graisses. Je sais que ce n'est pas l'idée de vacances qui va séduire le plus grand nombre, mais prenez bien conscience de cette problématique, de ce cercle vicieux : si tous les jours, sans exception, vous avez besoin de votre dose, même minime (comme un carré de chocolat) c'est que vous êtes addicte, vous n'êtes plus libres, vous êtes enfermé et piégé. Parfois la prise de conscience et ne plus avoir sous la main dans un premier temps l'objet de notre désir peut suffire, ça

ne veut pas dire s'interdire à jamais, ça veut dire ne pas consommer trop régulièrement. Le sucre rapide et les graisses saturées doivent n'être consommés qu'occasionnellement. Par ailleurs, ces substances non seulement n'ont aucun intérêt nutritionnel, mais sont même nocives à la santé.

Là encore, rendons-nous compte de la manipulation des médias, de l'excès préconisé, Untel va nous dire que pour être une bonne maman il faut donner à nos enfants au goûter telle barre chocolatée... un autre que pour notre santé tel produit agit comme un médicament...

Reprenons nos esprits, revenons à des produits sains, basiques, dont on connaît les bienfaits sur notre santé (fruits, légumes, produits protéinés en petite quantité à la fois, sucre lent).

D'ailleurs, il faut signaler que probablement la plus grosse consommation de sucre rapide en France se fait par la consommation de pain blanc ; car le pain blanc est un sucre rapide. Alors oui, stop aussi au pain blanc, prenez du complet. Et quand on prend du pain complet (ou n'importe quelle céréale complète), on a intérêt à consommer du bio car tous les pesticides restent dans les coques des céréales, donc dans les produits complets. On peut aussi (si, si, c'est possible) très bien se passer de pain.

7. Consommez des protéines en quantité modérée mais régulièrement car elles participent de l'augmentation de la dépense d'énergie et c'est un besoin régulier de l'organisme car nous ne savons pas les stocker. Idéalement, il en faut un peu à chaque repas. En excès, elles deviennent inintéressantes car les résidus font travailler les reins de façon excessive, et elles seront entièrement transformées en sucre. La ration idéale par repas selon la personne est de 0,25 gramme multiplié par le poids et varie entre quinze et trente grammes de protéine pure par repas, soit quatre-vingts à deux cents grammes de poisson ou de viande selon la carrure, moins s'il y a des laitages ou des légumineuses au même repas qui en apportent également.
8. Écoutez votre corps ou réapprenez à l'écouter, à faire ami/ami. Considérez-le et respectez-le, c'est bien la moindre des choses, car votre corps est le véhicule qui vous a été donné pour traverser cette vie. Et vous n'en aurez qu'un. Il doit vous être sacré et précieux. On en voit certains parfois bichonner leur voiture, lui mettre l'huile la plus

performante, l'essence la mieux adaptée pour le moteur, mais pour eux ils ne vont avoir aucune considération pour ce qu'ils ingurgitent ! Quand vous passez devant une station essence et qu'il vous reste de l'essence dans le réservoir, vous n'y faites même pas attention. Et si le réservoir est vide, en arrivant à la station vous ne vous demandez pas : « Tiens aujourd'hui est-ce que je ne changerai pas pour mettre un peu de diesel ? » Bien sûr que non, vous donnez l'énergie appropriée. Ce devrait être pareil pour l'énergie que nous apportons à notre corps.

9. Et même plus, prenez conscience que pour une voiture l'essence est simplement l'énergie que va utiliser le moteur. Alors que la nourriture, elle, va nous constituer car il y a un *turn-over*, un renouvellement constant de toutes les molécules dans notre corps à partir de la matière première qui arrive. Nous sommes constitués de ce que nous mangeons ! Il y a donc urgence à contrôler ce que nous mangeons. Des produits naturellement énergétisés par le soleil par exemple, et exempts de molécules chimiques, sont bien meilleurs.
10. Comme ce que nous mangeons, l'eau que l'on boit nous constitue aussi (le corps humain est constitué de plus de 60 % d'eau), alors assurons-nous de sa qualité au robinet (affichage obligatoire dans les mairies). N'oublions pas que ce que nous buvons peut être très calorique et plein de sucre rapide (alcool, sodas...).
11. Que penser des régimes ? Et sont-ils efficaces ?

Tout le monde a plus ou moins testé que faire attention, se limiter, réduire l'apport en calories ou en volume, la plupart du temps, mais pas tout le temps cependant, va induire une perte de poids momentanée. Mais tout le monde a aussi testé la formidable adaptation du corps qui se met en mode économique encore plus pour s'adapter à ce qu'on lui apporte en énergie, et dès la deuxième semaine d'un régime on perd moins. C'est vérifié au cours du jeûne. Nous avons un gros sac à dos plein de réserves mais notre corps ne pense plus à puiser dedans. C'est pour cette raison que trop baisser l'apport alimentaire, être trop strict, n'est pas efficace durablement, et génère aussi beaucoup de frustrations éventuelles... Il peut cependant être le coup de starter qui nous fait reprendre confiance, alors pourquoi pas sur une période limitée si on en ressent le besoin ? Mais pour aller remuer ces réserves et mettre en

place le système de la lipolyse, rien ne sera mieux sur la durée que l'activité physique endurante et régulière, associée à une restriction alimentaire modérée (parce que si on mange deux fois plus sous prétexte qu'on a fait du sport ce sera totalement improductif !).

12. Le mode alimentaire Seignalet

Le Pr Seignalet a mis au point un mode alimentaire, appuyé par la théorie que certains aliments provoquent un état inflammatoire dans le corps. D'ailleurs dans son expérience, mais aussi dans la mienne, ce mode alimentaire permet d'améliorer voire de supprimer certaines pathologies. Cette approche est intéressante. Et elle l'est aussi de façon étonnante sur le poids. Sans que l'on puisse expliquer pourquoi, pour un apport calorique similaire, ce régime fait systématiquement maigrir un peu, même si ce n'est pas l'intention première, et sans restriction calorique.

Bien sûr, c'est un mode alimentaire qu'il n'est pas facile d'adopter dans notre société : exclusion des céréales contenant du gluten et même au-delà puisque le maïs aussi est exclu, exclusion des laitages (de tout laitage qu'il soit de chèvre, de brebis ou de vache), consommation d'aliments de culture biologique, les plus crus possibles ou cuisson vapeur...

Ce n'est pas facile mais cela permet si on le fait sur une durée d'environ six mois de faire un grand nettoyage corporel biologique.

Je le préconise quand tout semble bloqué au niveau de la perte de poids, alors que le travail émotionnel est fait, et qu'il n'y a plus de troubles du comportement alimentaire.

13. Écouter son corps... Aimez-vous vous sentir bien dans votre corps ? Alors, écoutez-le ! Mais tant qu'on reste dans les émotions, c'est impossible, car si on se met à l'écoute, les émotions surgissent et c'est inconfortable ! D'où l'importance de ce grand nettoyage émotionnel préalable à tout. Il faut en passer par là. C'est la voie vers la vraie Liberté.

Conclusion

Nous avons compris que le surpoids est lié à un programme de survie biologique installé profondément dans notre corps, mais qui n'est pas du tout adapté à la réalité puisque au contraire, nous vivons dans une surabondance alimentaire. Ce programme est installé dans le corps à la suite d'un choc émotionnel vécu dans un ressenti d'agression avec manque de protection, ou alors de solitude et d'abandon type état de manque affectif brutal. Notre corps a trouvé cette solution dans sa (bio-)logique en augmentant le matelas protecteur de graisse pour nous protéger, ou pour faire des réserves et combler le manque ou le vide.

Évacuer ce programme va passer par retrouver ces émotions et ces ressentis enfouis et les extérioriser.

Alors maintenant êtes-vous prêt pour le grand saut ? Le grand changement ? À prendre un réel engagement envers vous-même ? Durablement et en profondeur ? De prendre soin de vous sur tous les plans ?

Votre corps, en le nourrissant correctement, et en le bougeant.

Vos émotions, en libérant les émotions négatives bloquées et en utilisant le sport comme antistress, en apprenant à ne plus tout garder en soi...

Votre mental, en déprogrammant les croyances limitantes.

Le succès est à ce prix, il demande un investissement conséquent et, à mon avis, on ne peut pas perdre durablement du poids sans faire ce travail sur soi. S'engager dans une thérapie est le cheminement le plus direct. Ce

travail ne va pas forcément prendre beaucoup de temps, cela dépend surtout de ce qu'il y a à changer, et pour cela faites le test afin de rapidement cerner vos problématiques. Il est évident que plus vous trouvez des conflits ou plus le surpoids est intégré dans la structure de la personnalité, plus ce sera long, mais c'est toujours possible, tout est possible ! En tout cas, je souhaite que ce livre vous redonne cet espoir de réussir à vous alléger durablement, avec un axe de travail personnel. Je suis de tout cœur avec vous...

Bibliographie

Christophe André, *Psychologie de la peur et Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*

Gérard Apfeldorfer, *Mangez en paix ! Maigrir c'est dans la tête, Je mange donc je suis*

Lise Bourbeau, *Les 5 Blessures de l'être*

Jean-Philippe Brebion, *L'Empreinte de naissance : 27 mois pour une vie*

Anne Camus, *ABC de la généalogie analytique*

Dr Gary Chapman, *Les 5 Langages de l'amour*

Dr Jean-Jacques Charbonier, *Les 7 Bonnes Raisons de croire à l'au-delà*

Deepak Chopra et David Simon, *Se libérer des dépendances*

Dawson Church Ph.D., *Le Génie dans vos gènes*

Stéphane Clerget, *Les Kilos émotionnels*

Dr Gary Craig, *EFT, Dossier « Protéines salutaires ou délétères », réalités en nutrition et diabétologie*

Christian Flèche, tous les livres du « *Décodage biologique originel* »

Christian Flèche et Jean-Jacques Lagardet, *L'Instant de la guérison*

Susan Forward, *Parents toxiques*

Thierry Janssen, *La Solution intérieure*

Elisabeth Kübler-Ross, *Mémoires de vie, mémoires d'éternité*

Dr Maurice Laroque, *Bien dans ta tête, bien dans ton corps : c'est ton choix*

Leonard Laskow, *La Guérison par l'amour*

Bruce H. Lipton, *Biologie des croyances*

Alain Moenaert, *Les Douze Étapes de guérison*
Dr Raymond Moody, *La Vie après la vie*
Dr Melvin Morse, *La Divine connexion*
Caroline Myss, *Contrats sacrés et Les Archétypes*
Scott Peck, *Le Chemin le moins fréquenté*
Claudia Rainville, *Métamédecine*
Emmanuel Ratouis, *Nos accidents ont-ils un sens ?* et *Cent histoires pour mieux comprendre l'inconscient familial*
Sogyal Rinpoché, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*
Pr Jean Signalet, *Alimentation : la médecine du 3^e millénaire*
Dr Salomon Sellam, *Obésité et surpoids : lorsque l'esprit influence le corps*
Olivier Soulier, *Le Sens des désirs alimentaires*
Dr Ève Villemur et Dr Éric Menat, *Maigrir avec la nutrition comportementale*
Yvane Wiart, Dossier *L'Express*, article « Stress relationnel : il fait grossir, déprime et peut tuer » (chercheuse en psychologie, université Descartes, Paris)
Dr Jean-Philippe Zermati, *Maigrir sans régime*