

FLORIAN SAFFER
AVEC LA COLLABORATION D'AURORE AIMELET

Je
fais
la
paix
avec mon
poids

8 ÉTAPES
POUR AIMER SON
CORPS ET SON
ASSIETTE

SOLAR
EDITIONS 

SOMMAIRE

Préfaces	7
Par Jérémy Gorskie	7
Par Ilios Kotsou	10
Introduction	13
Étape 1. Reprendre les rênes de son mental	17
S'éloigner du mode « survie »	19
Activer le mode « vie »	28
Étape 2. Apprivoiser ses émotions	41
Accepter le passé et reconnaître le présent	43
S'entraîner pour un meilleur avenir	52
Étape 3. Changer de comportements	67
Repérer son schéma	69
Se libérer d'un schéma	86
Étape 4. S'aimer sans conditions	99
Détacher l'estime de soi de l'apparence	101
Prendre de la distance avec les diktats et les injonctions	106
Étape 5. S'engager dans l'action	121
Agir pour et avec le corps	123
Multiplier les « bonnes actions » pour soi	129
Étape 6. Prendre soin de son assiette	139
Tenir compte du besoin comme du plaisir	141
Adopter une alimentation santé	150
Étape 7. Réguler son poids	161
Accepter son poids	163
Favoriser la régulation	174
Étape 8. Se sentir bien et se mettre en valeur	193
Bouger	195
Se reposer	205
Se faire beau ou belle	217

Conclusion	225
Remerciements	229
Bibliographie	231
Notes	231
Pour aller plus loin	232

PRÉFACES

PAR JÉRÉMY GORSKIE

**diététicien-nutritionniste,
auteur du compte instagram @menthe_banane**

Je m'en souviens comme si c'était hier – bon, en même temps, c'était la semaine dernière –, Florian me surprend en prononçant ces mots : « J'ai pensé que ça pourrait être cool que la nouvelle génération que tu incarnes puisse partager dans la préface (...). »

Un sourire incontrôlable. De la chaleur dans la poitrine. De la fierté. « Quel honneur ! »

Puis des dizaines de pensées parasites et un nœud à l'estomac.

Entre le « Une préface, tu n'as jamais fait ça », les « Tu n'es pas assez... » en de multiples versions, et pour finir l'indémodable « Mais t'es qui pour faire ça ? », je me suis retrouvé submergé.

Je suis sûr que vous vous reconnaissez un peu !

Mais pour répondre à la dernière question, je suis Jérémy Gorskie, diététicien-nutritionniste, associant la thérapie comportementale et cognitive (TCC) et surtout la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) à ma pratique de la diététique depuis quatre ans maintenant.

Vous l'aurez compris, de par ma profession, ces pensées se sont tues. Très rapidement.

J'ai appuyé sur pause, j'ai pris de la hauteur pour observer et j'ai choisi. J'ai fait un pas vers mes valeurs : le partage, le challenge et l'estime de soi que j'essaie de nourrir chaque jour. Refuser cet

honneur aurait été un coup de canif dans ce « contrat d'amour » passé avec moi-même, finalement !

Je vous rassure, ça n'a pas été toujours aussi facile. Avant d'être diététicien, je suis humain. Un humain qui s'est battu contre lui-même, pendant vingt-sept longues années.

Cet exercice d'écriture est assez intéressant car je ne m'étais jamais vraiment demandé comment et pourquoi je m'étais dirigé vers la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Je pense que trois épisodes marquants m'ont conduit jusque là.

2011. J'ai fait la paix avec cette part de l'histoire, mais il faut savoir qu'il y a onze ans, j'étais un amaigrissologue. Vous savez, le genre de diète qui vous donne un plan alimentaire rigide et qui ne quantifie votre réussite qu'en kilos perdus... Un comble pour un ancien gros constamment en souffrance parce que mis au régime. J'ai tenu un peu moins d'un an, car je ne m'y retrouvais pas. Ce n'était pas moi. J'avais fait ces études pour l'humain et non pour traiter un nombre de kilos. Vous êtes tellement plus que ça !

2013. Il y a eu ce moment dans ma vie où je me suis retrouvé seul, immobilisé, quasiment acculé, après une rupture extrêmement difficile où j'ai beaucoup perdu. Et paradoxalement, c'est le moment où j'ai commencé à me découvrir. Vraiment.

J'ai quatre ou cinq carnets remplis qui datent de cette époque. J'y ai retracé toute ma jeune vie pour comprendre ce qui a fait que j'en étais là. Quand je les relis, il y a des parts de tyrannie, mais aussi de la bienveillance. C'était assez inédit pour moi. J'ai fait l'état des lieux. J'ai analysé. Cela m'a permis d'accepter, je crois, pour pouvoir repartir du bon pied. C'est là que j'ai commencé, naturellement, à faire ces pauses pour agir de la meilleure façon pour moi.

2016. Bon, qui dit « naturellement », sans apprentissage particulier, dit forcément petites chutes ! On ne naît pas avec tous les outils !

Cette année a marqué la fin du petit Jérémy, comme je l'appelle dans mon livre. J'ai dit stop. À mon géniteur, à mon ex, à cette petite voix tyrannique qui me demandait d'être parfait physiquement pour plaire aux autres. Stop aux bons vieux travers dans lesquels j'étais tombé durant mon enfance. J'ai alors pris conscience d'une chose qui a changé ma vie : j'existais. Mais je n'étais pas.

Enfin si, j'étais « le mec timide », « le mec constamment au régime », « le bon à rien ». J'étais soit tout ce que l'on faisait de moi, soit un nombre de kilos, un problème à résoudre. J'ai eu l'immense chance d'avoir un déclic, si je peux appeler ça ainsi. Je n'y crois pas forcément, comme je ne suis pas fan du concept d'espérer qu'il arrive un jour. Et pour la première fois de ma vie, je me suis posé la question : « Qui es-tu ? Que veux-tu, vraiment ? » puis je suis passé à l'action, pas à pas, non sans difficultés, pour m'honorer moi, tout entier. Bien sûr, le chemin est long, mais aujourd'hui je suis moi, je n'ai plus de problèmes de, ou avec, mon poids, je m'affirme. Je (re)vis.

Je me rends compte, finalement, qu'intuitivement je n'étais pas si éloigné de la thérapie d'acceptation et d'engagement. Je crois qu'il n'y a jamais vraiment de hasard.

Aujourd'hui, je me sers de mon expérience personnelle, de l'ACT, de la TCC, pour aider mes patients, humains avant tout, à défo-caliser du poids et à trouver leurs sources de motivation primaire, celles qui, même si le poids ne bouge pas ou remonte parfois de façon transitoire, font qu'ils restent dans un cercle beaucoup plus vertueux, connectés, pour leur santé globale. Des sources de motivation qui les font bouger avec bienveillance, hauteur, et, surtout, la majorité du temps en accord avec eux.

Ce livre, c'est l'occasion d'expérimenter tout cela à votre tour.

Ce n'est pas toujours évident. Mais ça vaut le coup. Regardez ! Je suis en train de finir d'écrire ce texte et mon estime a déjà gagné 40 points supplémentaires !

PAR ILIOS KOTSOU, PHD

**Maître de conférences, Université libre de Bruxelles,
chercheur associé chaire Paix économique, mindfulness
et bien-être au travail, Grenoble École de management**

L'alimentation a une place centrale dans notre condition humaine. S'alimenter est un acte biologique, mais aussi culturel, social et psychologique. Il nous accompagne, sous diverses formes, de la naissance à la mort. « Manger », nous dit Thibaud de Saint Pol, « est même [...] une pratique culturelle dont la compréhension est une porte d'entrée idéale pour saisir l'organisation d'une société¹. » Nos liens à la nourriture sont teintés de notre histoire et de tous les conditionnements qui vont avec. La nourriture nous relie aux traditions de notre famille et à nos souvenirs d'enfance, comme la fameuse madeleine de Proust. L'alimentation peut être le terrain de joies partagées, de souvenirs heureux, mais également être liée à de grandes souffrances.

Il semble en effet que les troubles alimentaires soient bien plus répandus que ce que l'on pourrait imaginer. D'après la Fondation pour la recherche médicale, l'ensemble des troubles de la conduite alimentaire concernerait 10 % de la population, ce qui représente plus de 6 millions de personnes en souffrance !² Et les recherches montrent que l'utilisation des médias sociaux contribue significativement à nos difficultés avec notre image corporelle et crée de la détresse psychologique qui s'exprime dans nos conduites alimentaires³.

1. de Saint Pol, T. (2017), « Les évolutions de l'alimentation et de sa sociologie au regard des inégalités sociales », *L'Année sociologique*, 67(1), 11-22.

2. <https://www.frn.org/recherches-autres-maladies/troubles-des-conduites-alimentaires/focus-troubles-conduite-alimentaires>

3. Marks, R. J., De Foe, A. & Collett, J. (2020), The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders, *Children and Youth Services Review*, 119, 105659.

Dans cet ouvrage aussi clair que pratique, Florian Saffer propose un carnet de route pour faire face à ces problématiques. Chacun des chapitres contient des explications qui sont entrecoupées d'encadrés qui invitent les lecteur·trice·s à s'impliquer et à tester les propositions, que ce soit sous la forme de listes, de journal à tenir ou d'exercices que l'on peut faire directement. Ce manuel contient aussi de nombreux témoignages qui permettent de rendre cette matière encore plus vivante. De notre rapport aux émotions à l'amour de soi en passant par le passage à l'action, Florian prend à contre-pied les « amaigrissologues » et autres vendeurs de régimes avec une approche de diététique fondée sur la science. Il nous propose un voyage en huit étapes pour, comme il le dit, « nous réconcilier avec notre corps et notre assiette ».

Merci, Florian, de faire partie de ces passionné·e·s qui mettent la recherche scientifique en lien avec la clinique, au service d'une vie en meilleure santé.

INTRODUCTION

« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter. »

Proverbe chinois

Combien d'entre nous se sentent bien dans leur peau ? Qui estime avoir 3, 5, 10 ou 15 (quand on n'aime pas, on compte) kilos à perdre ? N'avons-nous jamais ressenti un sentiment de malaise ou de gêne à la piscine ou sur une plage ? Sommes-nous vraiment sereins à la vue d'une plus belle ou d'un plus grand ? Qui ne se plaint pas de tel ou tel défaut physique qu'il considère comme une anomalie ? Avoir une relation saine avec son poids, son alimentation ou son apparence n'est pas une mince affaire. L'insatisfaction corporelle semble être largement partagée.

Mais... avons-nous un problème de poids ou un problème avec notre poids ?

Avoir une corpulence qui altère concrètement notre santé physique relève d'un problème de poids, alors qu'être fâché avec un chiffre sur une balance relève davantage d'un problème avec le poids. La problématique n'est pas la même : la première concerne la santé, et la seconde, l'image corporelle. Précisons aussi que certaines personnes présentent un problème de poids sans pour autant souffrir d'insatisfaction corporelle et que d'autres n'ont aucun problème de poids mais continuent de se battre contre lui.

Nous autres, êtres humains, sommes particulièrement doués pour nous compliquer l'existence. Notre cerveau, très développé, pourrait se concentrer sur le positif, voir la vie en rose, focaliser sur nos atouts, nos forces. Mais non, il s'acharne à repérer tout ce qui ne va pas. Ou du moins ce qu'il considère comme une menace. S'ensuivent des commentaires désagréables, des jugements assassins, des exigences inappropriées, une peur de déplaire qui

signifierait être rejeté. L'ennemi à la bienveillance corporelle semble venir de l'intérieur. Certains n'en éprouveront qu'un inconfort, mais, pour d'autres, il s'agira d'une véritable souffrance psychique.

Diététicien depuis plus de vingt ans, j'observe que près de 80 % de mes patients estiment souffrir de leur image corporelle. Près de la moitié de ceux et de celles qui consultent un diététicien libéral présentent d'ailleurs un « poids santé » ! Résoudre une problématique d'image corporelle en perdant du poids ne semble pas la meilleure des idées pour apaiser la relation que nous avons avec notre corps. L'« amaigrissologie », néologisme dénonçant le recours inadapté aux régimes, aggrave souvent la situation. Maigrir, c'est prendre le risque de grossir de plus en plus, d'altérer son estime personnelle et de rencontrer des perturbations alimentaires.

Ce constat m'a rapidement incité à travailler sur les aspects psychologiques de cette affaire de poids. Après mes études de diététicien, je suis retourné sur les bancs de la fac pour aller voir du côté des sciences humaines. Je me suis notamment formé à la thérapie comportementale et cognitive (TCC) et ai décroché un master en sciences de l'éducation. Ma pratique clinique actuelle repose sur les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), une approche présentant deux objectifs majeurs : faire la paix avec soi et agir pour son équilibre personnel. Formateur en psychologie du comportement à l'université de Bourgogne, je dirige depuis maintenant dix ans le Centre de formation diététique et comportement, qui propose aux professionnels de santé de mieux appréhender les difficultés liées au comportement alimentaire et à l'image corporelle.

Que ce soit en consultation au cabinet ou en formation auprès d'étudiants ou de soignants, mon leitmotiv est de rappeler que l'étymologie du mot diététique est *diata*, qui, en grec ancien, signifie « mode de vie sain ». L'alimentation est donc un art de vivre, le moyen de préserver la bonne santé et de prévenir certaines maladies. Il faut ici entendre « santé » au sens large, la santé du corps comme celle de l'esprit. Partager un copieux repas entre amis et

s'en régaler relèvent clairement de la diététique ! Il est temps de redonner à ce terme ses lettres de noblesse. Un menu composé de 50 grammes de poisson, de légumes verts cuits à la vapeur et d'un yaourt 0 % n'est pas un repas diététique : c'est un repas de régime. Si nous gardons à l'esprit le terme *diàita*, l'alimentation est une solution et non un problème.

Cet ouvrage propose un programme en huit étapes pour nous réconcilier avec notre corps et notre assiette. Bien qu'un chapitre propose quelques conseils pour prendre soin de notre alimentation, il ne s'agit aucunement d'un livre de nutrition. Il n'est pas non plus le guide du dernier régime à la mode ou une énième méthode extraordinaire et pseudo-bienveillante pour perdre du poids. Enfin, il n'a rien d'un manuel de recettes miracles pour être toujours au top. L'idée ici est de faire la paix avec soi, doucement mais sûrement, en expérimentant une série de propositions.

« Aimez-vous, vous-même et tel-le quel-le. » Facile à dire, pourriez-vous me dire... Mais où est le mode d'emploi ? Peut-être s'agit-il du programme de toute une vie ? Cet ouvrage vise à vous montrer des chemins qui pourront, je le souhaite sincèrement, vous faire gagner du temps. Car l'ensemble des recherches en psychologie et en neurosciences sont formelles : rien n'est figé ! Notre cerveau est « plastique », c'est-à-dire qu'il peut apprendre à changer de fonctionnement. L'insatisfaction corporelle n'est pas une fatalité. Il est possible, à tout âge de la vie, d'acquérir de nouvelles aptitudes qui nous permettent d'accueillir et d'accepter ce corps qui est tel qu'il est et ne veut que notre bien.

Lors des huit étapes de ce livre, nous aborderons les compétences qui nous permettent de gagner en flexibilité. La première visera à identifier les pièges de notre mental (jugements, comparaisons...) et à progressivement nous en détacher. La deuxième nous permettra de mieux apprivoiser nos émotions, qui influent grandement sur le regard que nous nous portons et sur la façon dont nous nous nourrissons. À la troisième, nous tenterons de changer de comportement : notre tendance au perfectionnisme

ou à l'abnégation nous joue des tours... La quatrième étape sera consacrée au développement d'une estime personnelle libérée de notre apparence. Puis, et ce sera l'étape numéro 5, nous agirons pour et avec le corps, nous nous engagerons à prendre soin de nous. La sixième sera constituée de pistes pour composer une assiette qui fasse du bien au cœur (émotions), au corps (santé) et à la tête (valeurs). La septième devrait nous permettre d'équilibrer notre poids, en adoptant des habitudes saines qui favorisent les mécanismes de régulation. Et nous terminerons notre programme par un objectif fondamental : nous sentir bien et... beaux ! Ou belles, évidemment, puisque cet ouvrage s'adresse à tous, aux hommes comme aux femmes.

ÉTAPE 1

**REPRENDRE
LES RÊNES
DE SON MENTAL**

La relation que nous entretenons avec notre image, notre corps ou notre assiette est largement influencée par notre mental. Notre façon de penser est délétère : nous nous critiquons, nous nous mettons la pression, nous focalisons sur nos défauts, nous dénigrons sans nuance ni mesure... Un véritable cercle vicieux s'enclenche qui amplifie notre sentiment d'insatisfaction. Faire la paix avec soi suppose de réguler ce brouhaha mental. Nous verrons dans ce chapitre comment nous libérer de ce véritable petit tyran intérieur.

S'ÉLOIGNER DU MODE « SURVIE »

Notre cerveau est une machine extraordinaire... qui nous joue parfois des tours. À chaque fois qu'il détecte des menaces potentielles, comme le fait de ne pas nous sentir beaux, belles, minces ou désirables, il passe en mode survie.

La tendance à voir le mal partout... et les kilos en trop

Revenons quelques années en arrière, à l'époque de la préhistoire, quand nos ancêtres vivaient dans des grottes et parcouraient des dizaines de kilomètres par semaine pour se nourrir. Évoluant dans un environnement bien plus hostile que celui que nous connaissons aujourd'hui, ces premiers hommes et femmes étaient en compétition avec d'autres animaux qui chassaient sur les mêmes territoires que les leurs, et auraient d'ailleurs bien fait de nos aïeux leur en-cas. L'un des objectifs principaux de chaque journée était donc... la survie. Manger sans être mangé.

Nous sommes donc les descendants de survivants, de ceux et celles dont le mode survie était activé en permanence. Il est très probable que certains d'entre eux, qui ne voyaient pas le mal partout, dont le cerveau n'affichait pas suffisamment le message « attention danger », ne se soient pas adaptés et aient fini, sélection naturelle oblige, par disparaître. Le circuit de la peur préférerait alerter plutôt que prendre le risque de mourir. Il était donc préférable de confondre un bâton avec un serpent que l'inverse. Inexorablement, le cerveau humain a été façonné à partir de cette même mission : ne pas mourir. Hier comme aujourd'hui, il ne peut se calmer que lorsque l'individu se trouve en totale sécurité. S'active alors un second cerveau émotionnel, le cerveau de la « vie », qui permet à son propriétaire de rire, jouer, s'entre-aider, faire l'amour, savourer un bon repas...

Des siècles plus tard, nous fonctionnons toujours avec ces deux cerveaux. Certes, les menaces auxquelles nous devons faire face

ne sont plus de terribles prédateurs. Elles ressemblent davantage à des courriers en retard, à des mails à traiter ou encore à une apparence physique qui ne correspond pas tout à fait à notre idéal. Notre cerveau de la survie, toujours bien présent à notre esprit, déteste rester inactif et continue à mouliner. Il cherche des solutions à nos problèmes et parfois des problèmes à solutionner.

Nous en avons toutes et tous fait l'expérience : nous nous réveillons au milieu de la nuit et ne parvenons plus à trouver le sommeil. Notre cerveau de la menace ne met pas longtemps à chercher des problèmes à résoudre. Il va chercher dans le présent, « Je suis à découvert », dans le futur, « Mon rendez-vous va-t-il bien se passer ? », dans le passé « Je n'aurais jamais dû dire ça », et se pose mille questions existentielles, « Que vais-je faire de ma vie ? » Nos neurones sont habitués depuis la nuit des temps à chercher des problèmes à régler.

C'EST À VOUS !

Regardez-vous dans le miroir

Vous pensez que le cerveau n'aime pas les difficultés ? Tentez l'expérience suivante :

- isolez-vous et assurez-vous de ne pas être dérangé-e ;
- déshabillez-vous entièrement ;
- prenez le temps d'observer votre corps dans un miroir.

Combien de temps votre cerveau de la survie a-t-il mis pour identifier un problème à résoudre ?

Gardons à l'esprit que ce mode survie est naturel et présent en chacun de nous. Comme nous le verrons à travers cet ouvrage, il n'est pas possible (et certainement pas souhaitable) de le faire disparaître. L'idée est simplement d'apprendre, grâce à diverses techniques que nous verrons plus loin, à l'accueillir sans lutte inutile, et à l'apaiser, à le réguler. Après avoir réduit ce signal d'alarme, nous pourrons plus aisément activer notre mode « vie ».

Un mécanisme automatique

Notre machine à penser est un outil merveilleux, capable d'exécuter des tâches extrêmement complexes que les autres êtres vivants ne semblent pas en mesure de réaliser. C'est ce que nous appelons communément l'intelligence. La capacité à avoir une pensée abstraite nous permet notamment de voyager dans le temps, et c'est ce que nous faisons lorsque nous organisons nos prochaines vacances ou lorsque nous réfléchissons au futur cadeau d'anniversaire de notre meilleur ami. C'est le côté lumineux de notre capacité à analyser.

Cet atout cohabite avec une facette moins sympathique de notre cerveau. Contrairement aux autres animaux, nous ne réagissons pas uniquement aux dangers rencontrés dans le monde extérieur, mais aussi aux menaces que crée notre cerveau intelligent. Un grand nombre de nos pensées sont des pensées stressantes. Or, comme nous venons de l'évoquer rapidement, il est très difficile de ne pas considérer les choses comme des problèmes à trancher. Notre image corporelle n'échappe pas à cette règle.

L'exercice du miroir est généralement une belle illustration de ce mécanisme. Au présent, nu face à notre reflet, notre cerveau ne met habituellement pas plus de quelques secondes à générer des pensées négatives sur notre apparence : « Tu n'es pas assez ceci », « Tu as trop de cela », « Les autres sont plus... ou sont moins... », « Tu devrais perdre du poids », « Tu as 3, 5 ou 10 kilos en trop ». Lorsque notre cerveau voyage dans le temps, là encore il tente de résoudre des difficultés. Nous ressasons de vieilles histoires du passé – « Je n'étais pas assez chic lors de cette soirée » –, ou nous nous inquiétons pour des problèmes à venir – « Vais-je rentrer dans ma robe/mon costume le mois prochain ? » N'est-ce d'ailleurs pas l'activité principale de notre esprit quand nous n'avons rien à faire ? Ou quand, réveillés en pleine nuit, nous cherchons désespérément à retourner dans les bras de Morphée ?

Lorsque notre cerveau perçoit une menace, qu'elle se produise dans le monde extérieur ou dans notre monde intérieur, c'est notre

TABLE DES MATIÈRES

Préfaces	7
Par Jérémy Gorskie	7
Par Ilios Kotsou	10
Introduction	13
Étape 1. Reprendre les rênes de son mental	17
S'éloigner du mode « survie »	19
La tendance à voir le mal partout... et les kilos en trop	19
Un mécanisme automatique	21
Les répercussions sur le mental	23
Observer son fonctionnement	26
Activer le mode « vie »	28
Réveiller son « flow »	28
Apaiser le corps	30
1. <i>Le journal</i>	30
2. <i>Le calme</i>	31
3. <i>La respiration</i>	31
Passer le mental en mode vie	32
Changer d'état d'esprit	33
1. <i>La compassion</i>	33
2. <i>La défusion</i>	34
3. <i>Le coach</i>	37
4. <i>Le langage</i>	38
Étape 2. Apprivoiser ses émotions	41
Accepter le passé et reconnaître le présent	43
Le rôle de l'éducation	43
Des mécanismes de défense	46
La tentation de l'évitement	48
Accueillir l'émotion au présent	49
S'entraîner pour un meilleur avenir	52

Nommer ses émotions	52
Remercier le corps	55
Faire la paix avec soi-même	57
1. <i>Adoucir la culpabilité</i>	57
2. <i>Sortir de la honte</i>	58
3. <i>Rompre avec la solitude</i>	60
Manger son émotion ?	63
Étape 3. Changer de comportements	67
Repérer son schéma	69
Du manque	69
1. <i>L'amour et l'acceptation</i>	69
2. <i>La confiance et l'autonomie</i>	69
3. <i>Le cadre et la discipline</i>	70
4. <i>La liberté d'exprimer ses besoins</i>	70
5. <i>La compréhension et le respect de l'autre</i>	71
6. <i>Le plaisir et la spontanéité</i>	71
... à la stratégie	71
Les schémas en lien avec l'image	73
1. <i>Le perfectionniste</i>	73
2. <i>Le critique intérieur</i>	76
3. <i>L'abnégation</i>	78
4. <i>Le manque affectif</i>	81
5. <i>Le manque de limites</i>	83
Se libérer d'un schéma	86
Reconnaître les aspects positifs d'un schéma	86
Observer les manifestations de son schéma	88
Détecter les <i>triggers</i> et leurs conséquences	91
Développer ses compétences	94
Ralentir – Observer – Choisir	95
Étape 4. S'aimer sans conditions	99
Détacher l'estime de soi de l'apparence	101
Une corrélation délétère	101
Le corps objet	103
Le corps vivant	104

Prendre de la distance avec les diktats et les injonctions	106
Reconnaître son besoin d'appartenance	106
S'éloigner des messages toxiques	109
Vaincre la tyrannie de la minceur.	113
1. <i>Lutter contre la grossophobie.</i>	113
2. <i>Développer son assertivité</i>	115
Renouer avec le respect et la dignité	116
1. <i>Tenir des propos respectueux.</i>	116
2. <i>Opter pour une attitude digne</i>	117
Étape 5. S'engager dans l'action	121
Agir pour et avec le corps	123
Pour ou contre ?	123
Les sphères d'action	125
Les zones d'action	126
Multiplier les « bonnes actions » pour soi	129
Avancer à petits pas	129
Déjouer les pièges du mental	130
Oser avec courage	131
S'encourager avec bienveillance	133
Faire les bons choix	134
Étape 6. Prendre soin de son assiette	139
Tenir compte du besoin comme du plaisir.	141
L'assiette, la solution	141
La nourriture, un cadeau	143
Les clés d'un bon état d'esprit	145
Reprendre son « apprentissage »	148
Adopter une alimentation santé	150
Préférer les aliments bruts et peu transformés	150
Faire le plein de végétaux	152
Diversifier les produits d'origine animale	154
Suivre la règle des trois tiers	155
Grignoter... intelligemment !	157
Choisir l'écologie et l'économie locale	157
Passer à l'action	159

Étape 7. Réguler son poids.	161
Accepter son poids	163
Le mythe du manque de volonté.	163
Quand le système se dérégule	166
1. <i>Le stress chronique</i>	167
2. <i>Les émotions</i>	168
3. <i>Le sommeil et l'horloge biologique</i>	168
4. <i>La sédentarité</i>	169
5. <i>L'éducation</i>	169
6. <i>La nutrition</i>	169
7. <i>Le microbiote</i>	170
8. <i>Les substances chimiques</i>	170
9. <i>Le langage, verbal ou non</i>	170
Se réconcilier avec soi	170
Favoriser la régulation	174
Stopper net l'agression	174
Trouver le bon rythme alimentaire	176
Viser le rassasiement optimal	179
1. <i>Se rassasier, ni trop ni pas assez</i>	179
2. <i>Satisfaire le corps et le cœur</i>	182
3. <i>Prendre le temps de savourer</i>	184
4. <i>Faire confiance au corps</i>	184
5. <i>Observer l'évolution du plaisir</i>	186
Sortir de la compulsions	188
Étape 8. Se sentir bien et se mettre en valeur.	193
Bouger	195
Le mythe de la souffrance.	195
Reprogrammer son cerveau	196
1. <i>D'informations de liberté : nous sommes libres, rien ne nous oblige à bouger davantage.</i>	196
2. <i>D'informations de plaisir : le plaisir est un moteur motivationnel puissant.</i>	196
3. <i>D'informations de capacité : nous devons nous sentir en confiance, et donc capables de réaliser l'action sans souffrance.</i>	197

4. D'informations de sens : parce que nous sommes totalement libres de ne rien faire, si nous bougeons, c'est pour une bonne raison.	197
5. D'informations de qualité et non de quantité : il faut oublier la logique de compétition.	198
Se reconnecter au corps.	199
Inviter le mouvement dans son quotidien	202
Choisir un sport adapté.	203
Se reposer	205
Des efforts tout le temps ?	205
Veiller sur ses besoins de base.	207
Conserver son énergie	209
S'autoriser des pauses régulières	210
Prendre soin de son sommeil	213
1. Pour augmenter notre pression de sommeil	214
2. Pour synchroniser l'horloge biologique	214
3. Pour réduire notre niveau de vigilance	215
Se faire beau ou belle.	217
L'apparence en mode survie.	217
Observer le corps tel qu'il est.	219
Apprivoiser ses caractéristiques	220
Définir ses propres normes	221
Se chouchouter au présent.	223
Conclusion	225
Remerciements	229
Bibliographie	231
Notes	231
Pour aller plus loin	232