

ET TOI DANS TOUT ÇA?



Pascale Deminier

Avec la participation d'Irène Polès et Pascal Hassenfonder

# Et toi dans tout ça ?

*Guide pratique*

Editions Persée

Consultez notre site internet



© Editions Persée, 2015

Pour tout contact :  
Editions Persée – 38 Parc du Golf – 13856 Aix-en-Provence  
[www.editions-persee.fr](http://www.editions-persee.fr)

## REMERCIEMENTS

**U**n grand merci à Danièle Frappier, artiste peintre, pour la couverture du livre. Une femme absolument délicieuse et talentueuse.

Je tiens également à remercier :

Fred, qui m'a fait confiance dès le premier jour et qui m'a permis d'exercer mon métier dans son cabinet. C'est lui qui m'a donné l'idée d'écrire ce livre.

Irène et Pascal, qui m'ont aidée à mettre mes idées en place, et à trouver les mots justes.

Mon ami Bruno qui m'aime pour ce que je suis. Il a été mon premier relecteur et a saisi mon manuscrit.

Mes enfants Anaïs, Marie, Baptiste, Julia, et petits-enfants Lenny et Mila pour leur soutien inconditionnel tous les jours de la vie.

CPCDM – il se souviendra sûrement du 23 septembre – sans qui cet ouvrage n'aurait jamais vu le jour.

Et surtout Cham-Pô, qui a su laisser mes fauteuils quasi intacts.



## INTRODUCTION

**D**epuis 19 ans je vois que personne n'échappe à la douleur !  
Je rencontre des personnes malheureuses, désemparées.  
J'éprouve beaucoup de compassion envers vous, qui venez me déposer vos maux (mots).

Mon travail consiste à simplifier les choses au maximum tout en respectant l'histoire de chacun.

– Accepter la souffrance pour s'attaquer à la profondeur du problème.

– Notre attitude face à la souffrance est la clé de la guérison.

– L'ignorance de notre souffrance empêche d'être heureux.

– Cette souffrance, il faut l'affronter.

Nous sommes nombreux à vivre des moments difficiles, insoutenables ; et crois-moi, il y a une solution pour tout.

En me lisant, tu trouveras des outils pour t'aider à affronter tes difficultés.

Ne sommes-nous pas prêts à tout pour ne pas souffrir ?

Eh bien, je te propose une méthode simple et concrète qui te permettra d'être dans le ressenti afin de retrouver des moments de sérénité.

Tu y trouveras des solutions personnelles grâce à des récits, des exercices pratiques à vivre au quotidien...

Je te souhaite bonne lecture et surtout un mieux-être dans ta vie.





## LES KILOS DE LA SOUFFRANCE

**N**ous sommes tous concernés par des problèmes de poids, que ce soit quelques kilos ou une vingtaine.

*S'accepter tel que l'on est est parfois difficile : grosse, mince, maigre.*

*Nous trimbalons les histoires de nos mères, grands-mères... et en subissons les conséquences. Nous répétons souvent le scénario ou l'inversons.*

*On est rarement satisfait de son corps physique.*

**Exemple :** *Je ne me sens pas bien dans ma peau. Je pèse 80 kg pour 1,62 m.*

*Depuis des années j'alterne des périodes de régimes, reprises de poids, malaises avec palpitations.*

*Pourquoi ne puis-je pas stabiliser mon poids plus d'un an ?*

*J'ai envie de manger : j'ai des pulsions, je me jette sur la nourriture pour me remplir et pourtant je sais que ce n'est pas de la faim.*

*Je me sens mal dans mon corps, je ne m'aime pas avec ce corps-là.*

*J'ai le souvenir que ma mère était bien en chair ; dès ma naissance, elle a géré mon alimentation pour que je sois mince.*

*À l'adolescence, en réaction à sa façon de m'alimenter et ses restrictions, j'ai mangé plus que nécessaire en opposition à ma mère.*

*Je suis maintenant une femme grosse. Je culpabilise face à mon comportement alimentaire.*

**Autre exemple :** *Ma mère, au lieu de me réconforter, a remplacé ma peine, mon manque et ma frustration par de la nourriture.*

*Je suis tombé, j'ai mal, je pleure. Ma mère pour me consoler me donne un paquet de gâteaux. Je comprends que la nourriture m'apaise et je vais garder cette habitude.*

**Autre exemple :** *C'est comme ma mère qui se trouvait grosse à 45 kg. Lorsque j'étais petite, je me trouvais grosse comme elle pour lui ressembler, pourtant ce n'était pas le cas.*

*Aujourd'hui je pèse 55 kg et je me trouve toujours grosse. J'ai un problème de miroir, je ne me vois pas telle que je suis vraiment. Je peux m'acheter un pantalon taille 40 et me sentir bien alors que le 38e va beaucoup mieux.*

*Pour moi, mes kilos de trop me protègent, mettent une distance avec les autres, me rassurent quelque part. C'est comme une carapace, j'y trouve un bénéfice. Rien ne peut m'atteindre. J'ai peur de maigrir.*

*En étant plus mince, je m'imagine ne plus avoir de défense, ne plus me reconnaître, pourtant j'aimerais être plus mince mais j'ai peur.*

Comme tu le vois, il y a une situation de mal-être, de souffrance, à identifier : peur, fatigue, colère, contrariété, étouffement, oppression, doute, angoisse, stress, manque affectif, déracinement, problèmes familiaux...

Maintenant que tu as pris conscience de ton histoire, que tu as mis des mots dessus, regarde-les en face, accepte-les.

Tu viens d'ouvrir la porte à l'acceptation de perdre du poids rien que pour toi, en laissant derrière toi toutes les croyances que tu as pu véhiculer depuis tant d'années.

**Exercice :** manger en conscience.

Mets un tout petit morceau de sucre devant toi.

Tout seul chez toi, assis sur une chaise, les pieds bien enracinés dans le sol, pose tes mains sur tes cuisses, prends conscience de ta respiration qui va et qui vient.

Prends le petit morceau de sucre dans ta bouche. Ferme les yeux... Prends conscience du goût, de la sensation que cela te procure, l'explosion de la saveur, la consistance... Tu remarques que le sucre remplit toute ta bouche, les sensations sont multipliées... Tu viens de manger en conscience.

Refais l'exercice (inconsciemment) et tu verras la différence.

**Exercice :** le plateau-repas.

Prépare ton plateau-repas, écoute tes envies, ne les restreins pas.

Utilise tes yeux pour photographier la nourriture, c'est rassurant de voir tout ça.

Au début pour t'aider, je te propose d'utiliser une assiette à dessert pour diminuer tes quantités.

Puis pour manger en conscience, tu devras les premiers temps te trouver seul(e), être assis(e) devant une table, sans distraction (TV, radio, lecture, musique, ordinateur...)

Lorsque tu vas dans un bon restaurant, tu as pu remarquer le cadre, les belles assiettes, l'ambiance. Lorsque ton plat arrive, tu observes la présentation (dressage), l'odeur, la qualité des produits... As-tu envie de te précipiter sur ton plat sans déguster ou bien savoures-tu ton mets tranquillement (posément, avec délicatesse)? Si oui, tu sais manger en conscience, alors fais-le tous les jours chez toi.

Manger en conscience, c'est dire adieu à tous les régimes restrictifs, obsédants, affamants.

Tu peux effectivement maigrir (autrement), mais dès que tu manges normalement tu reprends tes kilos perdus plus d'autres...

Arrête de te peser tous les jours. Tu n'es pas une masse, un poids, tu es une personne.

Tes kilos supplémentaires vont te lâcher, ils ne t'appartiendront plus et tu maigriras (durablement).

Tu vas devoir être patient pour perdre tes kilos, ne te décourage pas, sois positif. Laisse la joie circuler en toi et tes kilos vont partir naturellement.

Ton mental va te guider vers les aliments qui sont bons pour toi.

En mangeant en conscience, tu vas répondre aux besoins de ton corps, tu vas te réconcilier avec les aliments.

Tu auras de nouveau confiance en toi face à la nourriture.

N'oublie pas de te remercier d'avoir pris conscience de ton problème, d'avoir trouvé la solution et de l'appliquer tous les jours avec joie et envie.

Ne t'en veux pas si parfois tu craques, tant pis !

## CE QUE JE CROIS

Quand tu étais jeune, tu as peut-être entendu régulièrement (ou même une seule fois) quelques-unes de ces phrases :

- T'es pas gentil.
- On n'a rien sans rien.
- Il faut travailler dur pour réussir.
- La vie est dure.
- On ne peut pas tout avoir.
- T'es trop bavard !
- Tais-toi, t'es trop franc !
- Qu'est-ce que t'es chiant(e) !
- Tu t'es encore planté(e) !
- Tu n'y arriveras jamais !
- Tu boiras de l'alcool quand tu seras grand (ou Tu es trop jeune pour boire de l'alcool !)
- T'as pas de chance.
- Qu'est-ce que tu ressembles à ton père, ta mère !...
- T'es nul en maths (ou en orthographe, cuisine, bricolage...)
- Le fric, c'est de la merde !
- ...

Tu t'es peut-être reconnu dans un de ces exemples et c'est ce que tu peux penser être une de tes vérités absolues.

Vérités absolues : ce sont des pensées enracinées qui se forment pendant l'enfance ou l'adolescence. On y croit fermement tout au long de notre vie.

Ces croyances dans l'enfance sont déterminantes car le jeune enfant n'a pas la capacité de réfléchir sur ce qu'il entend. Au début, on suit ces croyances et, tout au long de notre vie, on agit à partir d'elles inconsciemment. Parfois elles ne sont ni positives ni négatives, elles font de nous ce que nous sommes. Nous en déduisons ce que nous pensons être *notre* vérité, alors que ce n'est pas LA vérité.

Il n'est pas toujours facile d'en prendre conscience, cela peut être rapide ou long, peu importe, c'est déjà la moitié du chemin effectué.

Prenons l'exemple de « Tu n'y arriveras jamais ! »

Supposons que tu rencontres quelqu'un qui réussit ce qu'il entreprend. Ta première réaction : « Oh la chance ! Elle y arrive toujours, ce n'est pas à moi que ça arriverait ! »

Mieux vaut dire : « Pourquoi pas moi ? », au lieu de penser « Je n'y arriverai jamais. »

Car dans ce cas, à cet instant, tu te dépasses et les choses vont changer automatiquement.

Un jour, devant une situation où tu pensais ne pas y arriver, tu te sens en train de réaliser une action dont tu croyais être incapable.

Petit à petit tu te libères ainsi d'une fausse croyance et enfin tu ressens de la joie (et une libération).

### **Exercice :**

Tout au long de ta vie, tu vas prendre conscience des phrases que tu as entendues dans ton enfance, celles qu'on répète souvent, celles que tu penses être ta vérité (phrases enracinées en toi depuis toujours, et que tu sembles redécouvrir).

Observe-toi, regarde-toi vivre, trouve ce qui ne fonctionne pas en toi. Tu vas ressentir cette incapacité à aller de l'avant. Ne t'inquiète pas, écoute ton ressenti, ne te blâme pas, tu peux petit à petit voir tes

progrès, et dépasser ces croyances qui te limitent dans ton action.

Un jour tu découvriras une évolution, un changement, et tu vas ressentir une énorme gratitude pour toi. N'oublie pas de te féliciter et de réaliser « Ce n'est pas si mal que cela ! »

**Se mettre dans la bienveillance par rapport à soi.**