

Lever les obstacles à la perte de poids

Avec les thérapies
comportementales
et cognitives (TCC)

Dr Claude Arnaud
Sandrine Gabet Pujol

ILLUSTRATIONS DE JEAN AUGAGNEUR

Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence

Mon Cahier poche : Tout le monde dit que je maigris... Je décide d'y réfléchir !

De Sandrine Gabet Pujol aux Éditions Jouvence :

Mon Cahier poche : Je règle mon poids selon les thérapies comportementales et cognitives

Mon Cahier poche : Je me libère des poids qui me pèsent pour mincir enfin !, avec Aude Jaubert

***« Tout esclave a en ses mains
le pouvoir de briser ses chaînes. »***

William Shakespeare

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-199-8

Couverture : Éditions Jouvence

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Mise en pages : Nord Compo

Maquette de couverture et intérieurs : Antartik



INTRODUCTION

Cherchez-vous à perdre du poids depuis très longtemps déjà, trop longtemps sans doute ?

Avez-vous tout essayé, tous les régimes, toutes les méthodes, en constatant pourtant que votre poids n'arrive pas à baisser ?

Rassurez-vous, vous n'êtes pas la/le seul(e) ! Bon nombre de patient(e)s connaissent la même problématique que vous !



Vous apercevez-vous, chaque fois que l'on vous propose une méthode pour maigrir, que vous avez du mal à la mettre en œuvre ?

Éliminons d'emblée une problématique : il est capital que le désir de cette perte de poids émane réellement de vous. Vous ne pouvez pas perdre du poids à la demande de quelqu'un d'autre (entourage familial, médecin...), sinon vous allez mettre en place des mécanismes de réactance.

THÉORIE DE LA RÉACTANCE, BREHM, 1966

La réactance est un phénomène de défense psychologique mis en œuvre par un individu qui tente de maintenir sa liberté d'action lorsqu'il la voit menacée. La réactance est d'autant plus importante lorsque l'individu se sent poussé à croire ou à faire quelque chose.

Cette difficulté à perdre du poids apparaît dans les suites de la chirurgie de l'obésité, (chirurgie bariatrique), où l'on voit des patients qui « s'efforcent » de reprendre le poids qu'ils ont perdu.

Il est sûrement nécessaire de **repérer**, avant toute tentative d'amaigrissement, que ce soit par des techniques médicales ou chirurgicales, **tous les obstacles qui pourraient vous empêcher d'atteindre votre but.**

*C'est sur ce chemin-là
que nous pourrons vous accompagner
au fil de ce Cahier d'exercices.*



PRÉAMBULE ET PRÉREQUIS

Avant de nous lancer dans le travail visant à identifier les blocages psychologiques à la perte de poids, il faut s'assurer que vous avez déjà essayé de réguler votre poids, avec une méthode douce pour votre corps, en phase avec les besoins de votre organisme, à l'écoute de vos sensations alimentaires, et de vos émotions... Vérifions ensemble !

- ☐ 1. Je mange lorsque j'ai faim.
- ☐ 2. Je mange lorsque c'est l'heure.
- ☐ 3. Je m'arrête lorsque j'ai terminé mon assiette.
- ☐ 4. Je m'arrête lorsque la faim disparaît.
- ☐ 5. Je sais différencier lorsque je mange par faim ou par envie.
- ☐ 6. J'ai la sensation d'avoir encore faim lorsque j'ai fini mon assiette, surtout si c'est un plat que j'apprécie.
- ☐ 7. Je me ressers systématiquement à table.
- ☐ 8. Je me sens toujours un peu rempli après mangé
- ☐ 9. Je sais déguster les aliments lorsque j'ai des envies de manger.
- ☐ 10. Après avoir mangé un aliment plaisir, je sais attendre le retour de la faim.
- ☐ 11. Je peux manger très vite de grandes quantités de nourriture lorsque je ne me sens pas bien moralement.
- ☐ 12. Je peux perdre le contrôle et manger des aliments très caloriques lorsque je me suis trop privé(e).
- ☐ 13. Je sais identifier les envies de manger émotionnelles.
- ☐ 14. Je sais gérer mes émotions.
- ☐ 15. Je suis à l'aise dans mon corps et je l'accepte tel qu'il est, car il ne m'empêche pas d'avancer dans ma vie.

- ☐ 16. Je pratique des activités comme la méditation de pleine conscience (*body scan*), le yoga, le pilates, la marche dans la nature, le surf en mer, le *stand up paddle*, la natation, les massages... ou toute autre activité pratiquée dans la bienveillance envers mon corps.
- ☐ 17. Je ne supporte pas mon corps, je déteste me regarder dans un miroir.
- ☐ 18. Je ne pratique aucune activité bienveillante pour mon corps.
- ☐ 19. Je pratique une activité physique à outrance, je me fais violence pour y aller souvent, je prends peu de plaisir, je me blesse parfois car je ne perçois pas les signaux d'alerte de mon corps.
- ☐ 20. Mon insatisfaction corporelle et la mauvaise image que je me fais de mon corps affectent mon estime de moi, je me sens nul(le), et ça m'empêche d'avancer dans ma vie et d'être heureux(se).

**Si vous avez répondu 1 4 5 9 10 13 14 15 16,
vous avez les numéros gagnants!!!!**

Vous mangez lorsque vous avez faim.

Vous vous arrêtez lorsque votre corps n'a plus faim.

Vous savez reconnaître les envies de manger qui surviennent lorsque vous n'avez pas faim, et vous acceptez de vous autoriser à déguster les aliments qui vous font envie, même s'ils sont caloriques, puis vous attendez le retour de la faim suivante avant de remanger.

1.4.5.9.10.13.14.15.16
BINGO!



Vous savez repérer lorsque vos émotions (tristesse, peur, colère, stress, ennui, fatigue, frustration, culpabilité...) vous donnent envie de manger pour vous apaiser, et vous savez accueillir ces émotions parfois difficiles, et les accepter... Vous parvenez à travailler sur vos pensées pénibles, à les manager, de telle sorte que l'humeur puisse ainsi se rétablir, et que vous retrouviez un moral correct pour avancer... Tout en gérant vos émotions et vos pensées pénibles, vous acceptez de manger sans culpabilité votre aliment plaisir, puis vous attendez le retour de la faim.

Même si vous considérez que votre poids n'est pas dans la norme sociétale, vous n'êtes pas en guerre contre vous-même, vous vous adressez à votre corps avec bienveillance, et vous prenez soin de lui, de différentes façons.

Bravo, vous pouvez passer à la suite de ce Petit Cahier.

Si vous avez répondu 2 3 6 7 8 9 11 12 17 18 19 20 je vous conseille de vous référer aux livres suivants aux Éditions Jouvence :

- *Petit Cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives (TCC)*;
- *Mon Cahier poche : Je me libère des poids qui me pèsent pour mincir enfin !*

Vous trouverez des outils afin de savoir de quoi votre corps a besoin, quelles quantités de nourriture lui sont nécessaires, comment gérer les envies de manger *via* la dégustation, comment gérer les envies de manger émotionnelles, comment s'affranchir des restrictions alimentaires (car les études le mettent en évidence : plus on essaye de se restreindre, plus on craque, plus on développe des comportements compulsifs).

Maintenant que vous avez appris à réguler votre alimentation, si vous vous apercevez que vous n'arrivez pas à perdre du poids, nous vous proposons de réfléchir ensemble à tout ce qui pourrait faire obstacle.

Et pour cela nous allons explorer avec vous si l'idée de la perte de poids pourrait venir réveiller des angoisses, des peurs...

*Ces peurs sont autant de barrières
qui empêchent la perte de poids.
Nous allons voir comment briser
ces chaînes, pour que vous puissiez
vous libérer de ce poids qui vous pèse.*