

MATHILDE BLANCAL

CONFIDENCES D'UNE EX-ACCRO DES RÉGIMES

POUR VOUS ÉVITER LES MÊMES PÉRIPÉTIES



*S'arrêter de manger,
c'est comme s'arrêter de respirer :
on ne peut le faire qu'un certain temps.*

SOMMAIRE

Avant-propos.....	13
Introduction	17

PARTIE 1

COMMENT VIVRE AVEC UN OGRE INTÉRIEUR ?

Le jour où j'ai réalisé que je ne ferais plus jamais une taille XS	24
Ma première fois face à la cuvette des toilettes.....	32
Quand j'ai un peu trop pris au sérieux les cours de cuisses-abdos-fessiers	38
Selon la légende, la salade sans sauce ferait maigrir.....	51
Chute libre au pays des laxatifs	57
Jouer à cache-cache avec son entourage n'est pas toujours hilarant	74
Parlez, je vous écoute	82
Qui aime réellement le jus de céleri?.....	90
Pourquoi me dire « je t'aime » face à mon miroir n'a pas fonctionné.....	101

PARTIE 2

COMMENT APPRIVOISER SON OGRE INTÉRIEUR SANS RISQUER DE SE FAIRE MANGER ?

La fin de la faim (des haricots)	112
Quand j'ai enfin décidé que les carottes étaient cuites et qu'il fallait que ça change	124
L'histoire tragique du dernier biscuit dans le paquet.....	140
Jacques a dit : «Tu seras belle, jeune et mince »	151
Libérer l'éléphant de mer qui sommeille en moi.....	160
Le gras, c'est la vie.....	165
Suis-je vraiment une junkie des cookies?.....	172
Agir, mais pas n'importe comment.....	183

PARTIE 3

COMMENT TRANSFORMER SON OGRE INTÉRIEUR EN UNE *QUEEN* MAJESTUEUSE ?

Être une snob de la nourriture a parfois du bon	200
Par-delà le bien et le mal	210
(Re)vivre normalement, ou presque!.....	222
<i>No pain, no gain?</i>	229
Je suis ce que je mange... mais je suis avant tout ce que je vis.....	236
J'arrête d'être un aimant à situations embarrassantes	242
Je me respecte parce que je le vauds bien	252
Le jour où j'ai arrêté de vouloir avoir un <i>summer body</i>	264

SOMMAIRE

Lettre à mon enfant intérieur.....	272
Chéri, il faut qu'on parle.....	276
Adopter la <i>queen attitude</i>	287
Conclusion.....	299
Remerciements	305
Bibliographie	309
Notes	313

AVANT-PROPOS

C

hère

 lectrice, cher lecteur,

Ce livre est fait pour vous !

Vous qui pensez qu'être mince vous rendra plus heureux. Vous qui rêvez souvent de rentrer dans une taille de pantalon qui n'est pas la vôtre. Vous qui désirez manger simplement sans vous soucier des calories ou des conséquences que cela pourrait avoir sur votre apparence. Sans aucune culpabilité. Vous qui souhaitez peut-être vous libérer des régimes. Vous qui ne voulez plus que le sport soit une punition. Vous qui souhaitez mettre fin à l'obsession alimentaire et à la préoccupation constante de votre corps. Vous qui n'avez probablement pas conscience que votre comportement alimentaire est obsessionnel et qui pensez sincèrement « gérer » vos repas.

Si c'est bien vous, vous êtes au bon endroit. Et, avant de poursuivre, je peux vous dire que manger librement de tout et sans culpabiliser est « réellement » possible. Non, ce ne sera pas grâce à un énième régime à base de jus de céleri, de blanc de poulet et de footing à jeun tous les matins. D'ailleurs, qui aime vraiment le jus de céleri ici ? J'ai beaucoup mieux à vous proposer : la vie, avec des crêpes au chocolat et des danses de la joie. Et vous voulez que je vous

confie le plus beau dans tout cela? C'est que ça fonctionne! Mais laissez-moi vous présenter le livre que vous tenez entre les mains.

Nous allons vivre ensemble un moment de partage où nous ferons tomber le voile des apparences. Je me livrerai dans toute ma fragilité et ma sincérité, à travers l'histoire de mon combat contre l'obsession de la nourriture. Et, bien sûr, je vous montrerai comment j'ai pu guérir et me sortir des interminables cycles de restriction et de privation dans lesquels j'étais plongée.

Ce témoignage pourra vous mener à questionner votre rapport à l'alimentation et la perception que vous avez de votre corps et de vous-même en tant qu'individu formidable. Ce récit pourra ainsi vous servir de miroir et de point de départ dans un processus de guérison. Car oui, guérir son rapport à la nourriture est possible. Vous n'êtes pas condamné à vivre indéfiniment dans cette prison dont les murs de souffrance vous gâchent l'existence. J'ai réussi à m'en sortir après m'être perdue pendant plus de dix ans dans un dédale alimentaire cauchemardesque. Vous aussi, vous pouvez retrouver un rapport sain et simple à la nourriture, à votre corps et à vous-même. À quoi cela tient-il concrètement? À manger des chips en toute impunité, sans culpabiliser, mais sans non plus prendre des kilos à n'en plus finir!

Peut-être croyez-vous aujourd'hui avoir tout essayé. Peut-être vous sentez-vous désespéré puisque chacune de vos tentatives pour vous extirper des griffes de l'obsession alimentaire

n'a fait que vous enfoncer un peu plus dans de sombres travers. Laissez-moi vous dire une chose : si vous n'avez jamais réussi à vous en sortir définitivement, c'est probablement parce que vous avez toujours abordé le problème de la même manière. À chaque reprise. Je le sais car je l'ai vécu et je suis passée par les mêmes erreurs. À partir du moment où j'ai envisagé une approche différente, les impasses dans lesquelles je pensais me trouver se sont ouvertes sur de nouveaux chemins. C'est donc en adoptant une réflexion, mais aussi des actions radicalement différentes que vous arriverez à sortir de vos problèmes alimentaires.

Ce livre se veut avant tout pratique. Vous trouverez ainsi tout au long du récit des encadrés qui vous inciteront à questionner vos comportements et votre passé. Des exercices pratiques viendront compléter ces réflexions afin de vous proposer un vrai plan d'action ! À travers le récit de mon aventure, je vous accompagnerai dans cette vaste opération de la reconquête de soi au-delà de la nourriture. Pas à pas, vous retrouverez votre équilibre et, bientôt, vous ne paniquerez plus devant une assiette. Trop beau pour être vrai ? Vous ne croyez pas si bien dire : en réalité, c'est juste magnifique !

À présent, laissez-vous porter...

INTRODUCTION

Je vais vous raconter mon histoire. Cette dernière aurait tout aussi bien pu être la vôtre. Elle commence à l'île de la Réunion avec une jeune fille de 13 ans plutôt ordinaire traversant l'adolescence et son lot de réjouissances – j'ai nommé les hormones qui dansent la zumba dans le corps, la découverte de soi et l'apprentissage de la vie. C'est beaucoup pour un si jeune âge, mais nous sommes tous passés par là, n'est-ce pas? Cette période riche en émotions a vu naître une jeune femme ayant du mal à se comprendre et à se trouver. Ajoutez à cela un manque de communication flagrant, certains conditionnements familiaux ainsi que des pressions sociales diverses, et vous aurez la recette idéale d'une instabilité émotionnelle. Instabilité qui donne lieu à des comportements pas si ordinaires et normaux que cela.

Êtes-vous bien installé? Nous allons plonger ensemble dans une aventure tourmentée (parfois), sincère (toujours), drôle (je l'espère!) et qui, cerise sur le gâteau à la crème, se termine bien. Parce qu'aujourd'hui, je suis une femme accomplie, heureuse (c'est bien moi qui emploie ce mot, oui oui!) et qui n'a absolument aucun problème avec son assiette! C'est bien simple, lorsque j'ai enfin compris quel était le chemin pour me sortir de l'obsession alimentaire, j'ai perdu 8 kilos. Et ma vie a considérablement changé.

Mais revenons au début de l'histoire et laissez-moi vous présenter cette jeune fille simple (en apparence), qui n'a pas vécu de traumatisme «grave», dont les parents ont été aimants, et qui réussissait bien à l'école. Pourtant, cette jeune fille est tombée trop facilement dans les troubles du comportement alimentaire (TCA). Pour vous brosser un portrait des plus fidèles, je vais lui laisser la parole...

Aussi loin que je me souviene, je me suis toujours trouvée grosse. Ou plutôt, mon poids a été une préoccupation constante depuis l'adolescence. Je n'ai jamais accepté que mon corps se rebelle sous l'effet des hormones, que mes hanches s'élargissent, que mes bras se remplissent, que ma poitrine se forme et que mon ventre se dessine. Ce nouveau corps qui s'affirmait de jour en jour me semblait étranger, comme si lui et moi n'étions plus la même personne. Je le traitais donc comme une chose extérieure, une chose disciplinée dont le seul but était de me contraindre. Complètement séparée de mon enveloppe charnelle, je vivais avec le sentiment d'une grande injustice: celle de ce corps qui m'empêchait d'être moi-même; celle d'une apparence physique qui me complexait au point où j'en venais à me détester.

Toutefois, je ne pouvais pas rester sans rien faire. J'ai refusé l'impuissance qui semblait se dessiner autour de ma

chair et j'ai décidé d'agir en menant un plan d'attaque précis. Contre la graisse, contre les plis de la peau, contre moi-même : sus à l'ennemi ! Avec mes formes féminines, aucun accord de paix n'était envisageable. C'est ainsi que j'ai mené une guerre sans merci à mon corps pendant les quatorze années qui ont suivi.

Des régimes au tapis de sport en passant par les poudres magiques (c'est à regret que je vous avoue qu'elles n'ont ab-so-lu-ment aucun pouvoir magique!), j'ai à peu près TOUT essayé pour perdre du poids. Je me suis lancée à « corps perdu » dans cette vaste reconquête de mon apparence physique, prenant chaque nouvelle solution comme LA voie à suivre, jusqu'à épuisement. Cela a duré des années, et j'ai réalisé à quel point je m'étais perdue lorsque, complètement emmêlée dans mes propres chaînes, je n'ai plus su ni quoi faire ni comment faire pour que ma vie ne tourne plus autour de la nourriture. Mes comportements alimentaires étaient devenus obsessionnels et ma vie s'était transformée en une véritable addiction : addiction à la nourriture, addiction au sport, addiction à ma balance, addiction à mon reflet dans le miroir. Je ne m'alimentais pas pendant une journée, je vidais des paquets de gâteaux la suivante. Je mettais un point d'honneur à surveiller mes repas et à manger le plus sainement possible, tout en faisant des crises de boulimie sur des aliments industriels. Et croyez-moi, quand on est terrorisée devant une orange (oui, vous avez bien lu) et qu'on se lève chaque matin en se demandant ce qu'on a le droit de manger selon les prévisions d'un planning alimentaire Excel, c'est un peu la galère pour vivre sa vie « normalement ».

Je ne savais ni si je devais ou pouvais manger, et encore moins « ce que j'avais le droit » de mettre dans mon assiette. Le temps passait, et bizarrement, mon poids augmentait. Plus j'essayais de redresser la barre et de sauver le navire, plus je me précipitais dans les sombres profondeurs de cet océan déchaîné. Je ne comprenais pas que la tempête n'était autre que moi-même et que la lutte acharnée que je menais ne faisait que m'enfoncer un peu plus dans les troubles alimentaires.

Finalement, c'est à force de passer mes soirées à ouvrir et refermer le réfrigérateur cinquante fois en l'espace de dix minutes sans me résoudre à une quelconque action, terrorisée par mes pots de yaourt avec 0% (j'en étais venue à craindre et à suspecter tous les aliments qui pouvaient exister sur terre!), que j'ai compris que mon approche pour maigrir, puis pour me sortir de l'obsession alimentaire, n'était probablement pas la bonne. Je n'avais pas les bons outils. Certes, j'avais mis toute mon énergie dans ce régime perpétuel, mais je faisais fausse route. Depuis le départ.

Sans vouloir spoiler la fin de l'histoire (mais je le fais quand même), j'ai survécu, et plutôt bien même! Après toutes ces années d'errance et tant d'échecs essayés, je suis enfin fière de pouvoir dire que oui, il est possible de guérir définitivement des troubles du comportement alimentaire, et ce en mangeant ce qui nous fait réellement envie. Oui aussi, ma vie ne se résume plus à des listes et des calculs infinis dictant ma conduite à tenir devant la nourriture et l'activité physique que je dois réaliser pour rentrer dans une

taille 34. Oui enfin, je ne passe plus mes journées à me regarder sous tous les angles en culpabilisant d'être moi. Tout simplement moi. Et franchement, si j'ai réussi, pourquoi pas vous ?



PARTIE 1

COMMENT VIVRE AVEC UN OGRE INTÉRIEUR?

Le jour où j'ai réalisé que je ne ferais plus jamais une taille XS

On parle souvent de la fameuse « crise d'adolescence ». Mais moi, j'étais juste une ado bien élevée, sans souci, brillante à l'école, avec des parents gentils et aimants. Je ne me suis jamais disputée avec eux, ma famille était soudée comme jamais. Je n'ai jamais fugué, volé ou fumé des joints en cachette. Somme toute, j'étais tout à fait banale. Non, ce n'est pas moi qui ai fait une crise d'adolescence, c'est mon corps qui a fait sa crise en poussant dans tous les sens, le vilain. Mais je crois que je n'étais pas tout à fait prête pour ça.

Tout a commencé à l'âge de 13 ans. Je voyais que des changements se faisaient « sur » mon corps. Je n'ai pas compris que c'était mon corps lui-même qui changeait. Je pensais que des éléments venaient se greffer, et ce surplus (de formes, de peau, de poitrine) m'apparaissait comme une véritable agression. Ce n'était pas moi, mais un vilain fléau qui m'enveloppait et me modifiait, contre mon gré. Ainsi, tout comme on combat une infection ou un virus, j'ai voulu me débarrasser de ce corps étranger, « mon corps », pour enfin me sentir bien.

Constatant que mes habits taille 11 ans ne m'allaient plus et que j'avais des « trucs » minuscules qui poussaient sur mon torse, je me disais que quelque chose ne tournait pas rond. Je m'enfermais alors dans la salle de bains et je m'observais sous tous les angles. Cette inspection minutieuse,

digne d'un contrôle de commissaire aux comptes, était devenue quotidienne depuis que les changements avaient commencé au niveau de mon corps. Tous les jours, je passais des heures à me regarder. N'allez pas croire que j'étais contente de ce que je voyais et qu'il y avait là une quelconque fierté personnelle à voir une jeune femme s'épanouir. Je crois que je ressentais plutôt un sentiment assez confus qui me mettait mal à l'aise. J'expérimentais alors, sans m'en rendre compte, les bases du dégoût de moi-même. Oui, je sais, c'est très dramatique et digne d'une ado en pleine crise de « je suis mooooooche », mais à cette époque, je n'arrivais pas à me détacher de ce sentiment malaisant. Et puis quand on ouvre trop grand la porte à ce fameux « je ne vaux rien », il a une fâcheuse tendance à vouloir prendre toute la place !

Je regardais TOUT : l'arrondi de mes bras, la chair entre mes cuisses qui parfois se touchaient, la peau sous mon menton qui semblait perturber l'harmonie de mon visage, mais surtout mon ventre. Je le scrutais pendant des heures, en variant l'angle de quelques degrés pour être bien sûre d'avoir une représentation réelle en trois dimensions de ce morceau de corps qui, apparemment, était mien. Je ne comprenais pas pourquoi, au niveau du nombril, j'avais une bosse. Une boursouffure, une butte de chair molle, une montagne de gras. L'Everest à côté, c'était une miette de pain sans gluten, c'est pour dire. « Ce n'est pas possible, cette chose ne peut pas être moi. » Je la pinçais fort, pour être certaine de bien voir. Oui, cette graisse était bien « à moi ». Elle « était » bien moi. Stupeur. Horreur. Liquéfaction. J'ai voulu me peser, par curiosité : 54 kilos pour 1,56 mètre.

J'ai réessayé, en rentrant le ventre, même en soulevant les orteils! Rien à faire, la balance ne voulait pas me donner raison.

Les chiffres m'ont anéantie, et le mot est peu faible pour décrire cette angoisse subite qui m'a engloutie. Comment avais-je pu tomber aussi bas? Comment avais-je pu me laisser aller à ce point? Moi qui pesais moins de 50 kilos il y a si peu de temps! Des larmes sont venues me chatouiller les yeux, comme pour se moquer de ma faiblesse. Ce jour-là, je me suis sentie minable et j'ai détesté le reflet que me renvoyait le miroir. De honte, je voulais disparaître. Je méprisais cette personne qui osait s'afficher aussi grosse et moche. Dans ma tête, je ne pouvais pas, moi, être grosse et belle; ou être mince et moche. C'était impossible, car la grosseur de mon corps signifiait nécessairement sa laideur et inversement. Avec le recul, je me félicite d'une telle logique imparable, je devrais sans doute la breveter, vous ne croyez pas? Je me rends compte aujourd'hui que j'étais parfaitement « normale » physiquement, j'étais même mince. Le problème ne venait pas de mon corps, mais de ma tête. Je l'ai compris bien des années plus tard (sinon ce n'est pas drôle!), mais n'avançons pas trop dans notre histoire.

J'ai donc commencé à « faire attention » à ce que je mangeais pour perdre ces quelques kilos de trop, pas grand-chose, juste deux ou trois. Je croyais naïvement que ce serait facile, que dans un mois je n'y penserais même plus et que je retournerais à la vie très normale d'adolescente. Je n'imaginais pas

que je mettrais plus de dix ans pour réussir ce fichu régime. Comme on dit : « Si j'aurais su, j'aurais pas venu¹ ! » En outre, contrôler son alimentation quand on est en pleine croissance et que les hormones ont quartier libre dans notre organisme n'a pas été la meilleure des idées. C'est très certainement la pire que j'aie pu avoir. Comme nous le verrons, l'erreur que j'ai faite ce jour-là m'a emmenée assez loin... Mais rassurez-vous, je suis parfaitement heureuse de ma vie aujourd'hui et je suis en très bonne santé, merci ! Si je vous dévoile ce parcours du combattant, ce n'est pas pour qu'on pleure sur mon pauvre sort (même si, parfois, je dois bien avouer que c'est agréable, alors vous pouvez un peu pleurer et me plaindre, cela me fera plaisir !), mais bien pour vous montrer tout le chemin qu'on peut parcourir et toutes les solutions qui existent à des problèmes apparemment insolubles. Bref, ce n'est que du positif !

Pour faire attention à ce qui était dans mon assiette, j'ai opté pour la logique « du bon et du mauvais », qui a rapidement été secondée par celle du « tout ou rien », elle-même cousine de la philosophie du « foutu pour foutu ». Sans doute vous sont-elles familières, car, dans la grande épopée de la perte de poids, je ne connais PERSONNE qui n'ait jamais été confronté à ces réflexions. Vous savez, le fameux « J'ai mangé une tranche de pain ce midi alors que je m'étais juré de ne pas en prendre (Enfer ! Malheur ! Je suis misérable !) » qui devient « Puisque j'ai mangé UNE tranche de pain (et que j'ai déjà TOUT loupé avec mon UNIQUE tranche de pain), je peux bien vider un paquet de chips, terminer une tablette de chocolat et dévorer les bonbons que j'ai dans

les placards». Sommes-nous excessifs dans ces moments-là ? Bien sûr que non !

À la maison, sous le toit de mes parents, on mangeait plus ou moins normalement. C'est-à-dire de tout : des pâtes aux haricots verts en passant par des steaks hachés surgelés, du fromage, des fruits frais et quelques biscuits. Il n'y a jamais eu de soda ni de bonbons à la maison, sauf pour les grandes occasions. Les gâteaux d'anniversaire étaient toujours faits par ma mère, qui ne respectait jamais les recettes. Nous avions donc droit à des semelles de 3 centimètres d'épaisseur qui parfois étaient divines, mais parfois immangeables. Sans rancune, chère mère, la pâtisserie n'est juste pas pour toi ! Nous faisions des soirées crêpes pour notre plus grand bonheur et nous avions plutôt bon appétit. Mon père, ma mère, ma sœur et moi mangions de tout et nous étions une famille de « minces ». Du moins jusqu'au jour où je me suis déclarée grosse. Rien que ce mot me donnait des frissons. Vous ne trouvez pas que les sonorités sont rudes ?

Pour mettre en application ma résolution de perdre du poids, j'ai donc commencé par dresser une liste des aliments bons pour maigrir et des aliments à éviter. Cette liste a été faite sur la base de mes croyances alimentaires, de quelques principes entendus dans les publicités et, surtout, d'une volonté de bien faire car j'étais très studieuse. Le problème, c'est qu'à 13 ans, on ne connaît RIEN de la diététique ni de l'équilibre alimentaire.

Pour moi, à cette époque, la catégorie d'aliments qui étaient responsables de mon mal-être se résumait aux aliments gras. Et c'était d'ailleurs la philosophie des années 1990 et 2000. Le souci, c'est qu'éviter le gras a trop vite laissé place à éradiquer le gras. Toutefois, je pensais que le gras se limitait au beurre, à l'huile et au gras « visible ». Fini le beurre sur les tartines, la vinaigrette était désormais à part. Si je mangeais un gratin ou une pizza et qu'il y avait de l'huile qui suintait, je prenais une serviette et j'épongeais le gras. Oui, je tapotais mon plat pour en enlever l'excédent et je pensais que c'était réglé. C'était souvent compliqué, car ladite serviette se collait à l'aliment en question et ça faisait de la bouillie. Je râlais car manger de la serviette, même si ce n'est pas trop calorique, ce n'est pas la grande éclate. Après quelques mois de pratique, j'arrivais à ne plus déchirer ma serviette et je faisais ce geste avec presque chaque aliment qui se trouvait dans mon assiette. À cette époque, je ne savais pas que ce gras sortait du fromage, ou du moins je pensais que s'il avait suinté, c'est que l'aliment était devenu en quelque sorte « sain ». Je me donnais donc le feu vert. Ha, ha, ha! La bonne blague! Quelle naïveté, c'en est presque attendrissant! Ne m'en veuillez pas, ma culture nutritionnelle était à ses débuts. Je mangeais donc inconsciemment du gras. Le jour où j'ai découvert l'existence des lipides, je vous laisse imaginer à quel point je suis tombée de haut. (Aïe!)

Après quelques semaines de chasse au gras, je ne constatais aucun résultat visible sur ma boule de graisse au ventre. Dommage, cela semblait si simple de perdre du poids en épongeant ses pizzas! Je me suis pesée, et mon humiliation a

atteint un sommet lorsque les chiffres 5 et 6 se sont affichés sur l'écran. Je me suis pesée une deuxième, puis une troisième fois. En rentrant le ventre encore une fois, et sans respirer. En déplaçant mon corps sur l'arrière de la balance, là où elle ne me verrait pas (sait-on jamais). Rien à faire, le terrible verdict était tombé : j'avais grossi, j'avais échoué.

Je ne sais pas quelle était la pire des interprétations. L'une (grossir) me déchirait de l'extérieur, l'autre (échouer) me déchirait de l'intérieur. Le feu de la honte m'est monté aux joues. « Je suis une incapable. Même perdre un kilo, je n'y arrive pas. » (Oui, souvent je parlais comme si ma vie était une tragédie grecque, mais c'était le cas !). Je me suis longuement observée. J'ai alors déclaré ouverte la guerre contre moi-même, contre les kilos et contre l'ennemi numéro un : mon corps.

Si vous lisez ce livre, c'est probablement parce que, vous aussi, vous vous sentez concerné par la problématique du poids, du corps et de ce qu'il y a dans votre assiette. Ou encore parce que vous avez peut-être dans votre entourage une personne dont le rapport à l'alimentation n'est pas simple. Je vous propose, tout au long du récit, de réfléchir à votre situation. Peut-être que certains éléments de ma vie vous semblent familiers, peut-être pas. L'important est de comprendre les mécanismes qui entrent en jeu dans la relation que vous entretenez avec votre propre corps.

Face à ces pistes de réflexion, faites preuve d'honnêteté et de douceur envers vous-même. Il est toujours plus facile de

le conseiller que de l'appliquer réellement, mais tentez de ne pas vous juger pendant ce processus.

Des questions pourront ne pas faire écho en vous, d'autres pourront peut-être vous éclairer. Si vous vous rendez compte que certaines questions ou certaines réponses vous mettent mal à l'aise, peut-être pouvez-vous songer à approfondir ces notions. De même, si vous tenez à aider un proche qui a perdu le fil de son alimentation, vous pouvez vous inspirer de ces questions pour ouvrir le débat avec lui.

Et vous ?

- Quel regard portez-vous sur vous-même ?
- La perception de votre apparence physique affecte-elle votre perception globale en tant qu'individu ?
- Utilisez-vous une balance ? Si oui, à quelle fréquence ? Comment vous sentez-vous avant et après chaque pesée ?
- Quels « conseils » diététiques appliquez-vous à votre assiette ? Le faites-vous par envie ou par contrainte ? Par exemple, on peut arrêter le gluten pour sa santé, mais on peut également arrêter les féculents par contrainte pour perdre du poids (l'histoire de ma vie).
- Donnez-vous des valeurs à certains comportements alimentaires, comme se sentir héroïque de résister à une pâtisserie ?
- Est-ce que manger vous terrifie ?