

Et si la boulimie n'était pas un problème d'alimentation ?

Des **CLEFS** pour **COMPRENDRE** les **MÉCANISMES DE LA BOULIMIE** et pour **EN SORTIR** enfin !



Catherine FETZ
Coaching Cap Impulsion

Tél :06 70 34 67 21
<http://www.boulimie-solutions.fr>
Fb: Catherine Fetz Coaching Cap Impulsion

Vous avez déjà expérimenté beaucoup de choses et cherché beaucoup de solutions pour sortir de la boulimie sans résultats durables ?

Je vous propose au long de ces quelques lignes de découvrir **LES MÉCANISMES** qui conduisent à la boulimie et **LES CLEFS** qui permettent de s'en sortir de façon durable.

Mais juste avant de vous expliquer ma méthode, je vais vous expliquer qui je suis et pourquoi j'ai écrit cet EBOOK pour vous :

Je suis Catherine Fetz, diététicienne, formatrice et coach spécialisée dans l'accompagnement des personnes boulimiques.

J'ai toujours été passionnée par le corps humain, par l'alimentation et par les liens entre le corps et l'alimentation.

J'ai toujours eu une conscience aigüe des merveilleuses capacités de notre corps. Cela ne m'empêchait pas d'avoir de violentes crises de boulimie presque tous les jours.

Comme la plupart des gens, j'ai d'abord commencé par chercher des solutions de type alimentaire.

Je suis allée très loin dans les connaissances physiologiques et alimentaires, je suis devenue diététicienne mais mon métier ne m'a jamais permis de sortir de la boulimie.

Parallèlement j'ai toujours été très consciente qu'il y avait autre chose.

J'ai lu énormément de livres de développement personnel mais il me manquait une chose essentielle : **passer à l'action !**

Pour que je me décide à agir, la vie a mis devant moi des événements difficiles qui m'ont poussée à faire des prises de conscience, à réagir et à mettre en pratique tout ce que j'avais appris de façon théorique.

Je me suis faite accompagner, coacher et je suis passée à l'action.

Qu'est-ce que la boulimie ?

La boulimie c'est manger une très grande quantité d'aliments de manière compulsive et non maîtrisée dans une durée limitée... ou pas !

Les personnes boulimiques et leurs proches me posent souvent la question suivante :

Mais qu'est-ce qui fait donc que j'ai tellement besoin de manger, de me remplir jusqu'à me faire souffrir ?

Qu'est-ce qui fait qu'on ressent ce vide qu'on a tellement besoin de combler ?

Pour répondre à ces questions, il est nécessaire de comprendre les mécanismes et les croyances qui conduisent à la mise en place de la boulimie.

I. Les MÉCANISMES qui conduisent à la boulimie

1/ Le lien entre le Corps, le Cœur et l'Esprit

On a tendance à ne s'intéresser qu'à notre « Enveloppe » Visible c'est-à-dire **notre Corps** et ses besoins physiologiques : alimentation, sommeil, mouvements, respiration, hydratation, bon fonctionnement de notre organisme... Notre corps se manifeste à nous, grâce à nos 5 sens et à nos ressentis. Mais nous ne sommes pas uniquement notre corps !

Un peu plus à l'intérieur, il y a **notre Cœur** qui s'exprime grâce aux sentiments et aux émotions.

Encore un peu plus à l'intérieur, il y a **notre Esprit**.

Notre esprit contient notre identité. Ce qui fait que nous sommes uniques, que nous avons des valeurs et un fonctionnement qui nous sont propres.

Notons que **le corps, le cœur et l'esprit sont naturellement en lien** et que notre identité se traduit dans la matière (notre corps physique) par les actions que nous posons et grâce à l'écoute de nos émotions et de nos ressentis.

Nos ressentis et nos émotions nous indiquent, quand nous sommes à leur écoute, si nous sommes en accord avec notre identité... ou pas.

➤ **EXEMPLE :**

*Si ma valeur principale est la création (identité/**esprit**) et que j'exerce un métier dans lequel seule la réflexion à sa place, il y a de fortes chances pour que je ne me sente pas à ma place, que je ne me sente inutile. Je ressentirai de l'ennui (émotion/**cœur**), de la tristesse si je persiste dans cette voie, alors qu'elle ne me convient pas, je développerai des migraines (**corps**), de l'asthme (j'étouffe), des bronchites à répétitions... ou en tout cas un mal être physique.*

Car notre corps, en lien avec notre esprit, nous donne de puissantes informations pour savoir si nous allons dans le sens de notre identité... ou pas .

2/ L'élan de vie

Quand on **va dans le sens de SON élan de vie** on est en **haute énergie**, dans **la joie** et dans **le plaisir**.

Les personnes qui sont en accord avec leur identité sont celles qui se déploient, sont dans l'ouverture du cœur et rayonnent. Cela ne veut pas dire qu'elles ne font pas d'effort, mais qu'elles **sont en total accord avec les efforts qu'elles fournissent**.

La **boussole** qui permet de savoir si on va dans le sens de son élan de vie correspond à **nos ressentis, nos émotions et nos sentiments (cœur)**.

Quand on **s'éloigne de son élan de vie**, on vit des **émotions négatives**, telles que la peur, la tristesse, la fermeture, la dépression...

Les personnes boulimiques que je rencontre sont souvent déprimées.

Elles se sentent mal dans leur corps, **n'éprouvent plus aucune envie et plus d'intérêt pour quoi que ce soit !**

Je remarque aussi souvent combien ces personnes peuvent **RE-VIVRE quand elles s'autorisent à accéder à ce qui est en accord avec leur identité tant au niveau du travail, que de leur vie personnelle**.

Lorsque nous coupons le lien entre le corps, le cœur et l'esprit, nous coupons l'accès à qui l'on est vraiment, créant un immense vide.

Or l'être humain et la nature sont faits de telle façon que le vide doit absolument être comblé.

La solution que trouve la personne boulimique est de remplir ce vide avec... des aliments...

Or, les aliments ont pour vocation de remplir l'estomac et ne peuvent JAMAIS remplir un vide qui vient d'une rupture entre le corps et l'esprit.

L'alimentation a une fonction pour la personne boulimique de remplir un vide de manière éphémère et illusoire !

3/ L'origine du mécanisme : le besoin d'amour

Pourquoi nous coupons-nous de notre identité ?

➤ EXEMPLE :

Imaginez une petite fille qui, à chaque fois qu'elle essaie d'aller dans le sens de son élan de vie, s'exprime, bouge, rigole, est en lien avec les autres... se fait réprimander, enfermer, maltraiter par une figure source d'amour : son père.

Quels mécanismes pensez-vous que cette petite fille va mettre en place pour se faire aimer de son père ?

Elle sera contrainte de mettre en place, de manière tout à fait inconsciente, le mécanisme suivant : « **si je veux être aimée de la personne qui est une référence d'amour pour moi, je ne peux pas aller dans le sens de mon élan de vie** ». Elle se coupera progressivement de son élan de vie et de qui elle est vraiment.

Elle ne répond plus du tout à ses besoins physiologiques, d'amour, d'identité mais répond aux besoins de la personne de laquelle elle attend de l'amour. **Cet enfant cède alors à son père le pouvoir sur sa vie et crée ainsi un énorme vide par besoin d'amour.**

➤ Témoignage :

J'ai dû décider, de manière inconsciente, de croire : « je suis aimée pour qui je ne suis pas. Alors je dois rester comme ça, sinon on ne m'aimera plus ! ».

Cependant, c'est cette croyance qui créa en moi cet énorme vide rempli d'incompréhension, d'injustice et du manque d'amour pour ma VRAIE IDENTITÉ !

4/ Mise en place de croyances

Insidieusement la personne boulimique développe un certain nombre de croyances

> PREMIÈRE CROYANCE

Je ne mérite pas d'être aimée pour qui je suis et surtout je ne mérite pas de m'aimer moi-même donc je me déteste.

Les personnes boulimiques **recherchent l'amour partout**, souvent incapables de percevoir celui qui se trouve devant leurs yeux, tellement elles s'entourent d'une prison.

> DEUXIÈME CROYANCE

Je cède mon pouvoir à l'autre et donc je me coupe de ma joie, du plaisir, je ne m'autorise pas au plaisir.

En me coupant de qui je suis, je ne peux qu'aller à l'inverse de mon élan de vie, de ma joie, du plaisir.

> TROISIÈME CROYANCE

Je dois contrôler et être parfait(e)

Porter un masque c' être parfait, cela demande d'être dans un **contrôle permanent** pour que celui-ci reste en place.

Cependant cela crée d'énormes tensions et le seul endroit où la personne boulimique peut s'autoriser à perdre le contrôle, c'est dans sa gestion de l'alimentation, soupape de sécurité pour éviter l'implosion.

> QUATRIÈME CROYANCE

Les autres sont dangereux car ils ne me permettent pas d'être qui je suis

De ce fait, je mets les autres à distance, en mettant du poids entre moi et les autres ou bien en me faisant toute petite.

RECAPITULONS

Je ne suis pas aimée pour qui je suis :

- >Rupture cœur/corps/esprit
- >Je me coupe de mes besoins
- >Pour être aimée de l'autre je réponds à SES besoins
- >Je cède mon pouvoir à l'autre

Je mets en place les croyances suivantes :

- >Je ne mérite pas d'être aimée pour qui je suis
- >Je mets un masque, je me contrôle, je suis parfaite
- >Je n'ai pas le droit à la joie, au plaisir
- >Les autres sont dangereux pour moi, ils ne me permettent pas de m'accomplir

LA BOULIMIE VIENT CONFIRMER CES CROYANCES en ayant un rôle dégradant, culpabilisant :

- >Je ne m'aime pas, je n'aime pas mon corps
- >Si je m'accorde du plaisir, il doit y avoir souffrance
- >Permet de lâcher ce contrôle énorme nécessaire pour aller à l'inverse de son élan de vie
- >Met de la distance à la fois parce que ça prend du temps, de l'énergie et parce qu'avec son corps on s'entoure de barrières

La bonne nouvelle est qu'il existe des solutions.

II. Des CLEFS pour sortir de la boulimie

1/ CLEF n°1 : La Décision

C'est le fameux **Stop ça suffit !**

Je décide une fois pour toute que ma vie va changer et que je vais faire ce qui est bien pour moi et reprendre le pouvoir sur ma vie.

Expérimentez

Et si changer de vie ne tenait qu'à une seule décision ?

Et si je transformais ce qui est le plus limitant pour moi, ce serait quoi ?

En quoi je pourrais le transformer ?

Comment serait ma vie si je transformais cela ?

2/ CLEF n°2 : Communiquer

Communiquer c'est d'abord communiquer avec soi et ensuite avec l'autre.
Communiquer c'est être à la fois à l'écoute de ses besoins, tout en étant à l'écoute de l'autre.

Ceci nécessite de **commencer par être à l'écoute de ses besoins !**

Reprendre sa vie en main c'est aller dans le sens de ses besoins en les satisfaisant.

Expérimentez

Et si vous vous interrogiez sur votre façon de satisfaire ou pas vos différents besoins ?

Votre besoin de sommeil est-il satisfait ? votre logement vous convient-il ? êtes-vous bien avec les gens que vous côtoyez ? Pouvez-vous vivre en accord avec vos valeurs chaque jour ?

Où en êtes-vous de ces différents besoins ?

Avez-vous conscience qu'en ne les satisfaisant pas vous perdez le pouvoir sur votre vie ?

3/ CLEF n°3 : Se Reconnecter à ses valeurs

Les valeurs, c'est ce qui est le plus important pour vous.

Connaître ses valeurs permet de voir si on vit le plus souvent en phase avec qui l'on est.

Aller dans le sens de ses valeurs, c'est aller dans le sens de son accomplissement.

Expérimentez

- 1) L'idée est de **prendre conscience** du décalage entre ce que l'on vit et ses valeurs.
- 2) C'est **passer à l'action**. C'est accepter de lâcher prise sur des habitudes, c'est accepter de vivre un moment inconfortable ponctuellement pour retrouver du confort dans la durée.

La question est donc **qu'est-ce qui est le plus important pour vous ?**

Vivez-vous ces valeurs au quotidien, dans votre travail, avec votre conjoint, avec vos amis ?

Pour aller à la recherche de vos valeurs je vous propose de prendre conscience de vos talents : que faites-vous facilement, avec plaisir, sans voir le temps passer ? **Que faites-vous avec facilité** ? car la facilité va dans le sens de notre élan de vie. Pour trouver des éléments de réponse, vous pouvez aussi vous demander : mais qu'est-ce qui me déplaît tellement dans ma vie ? et pivoter à 180° en vous demandant ce que vous feriez à la place.

4/ CLEF n°4 : Passer à l'action

Pour que votre vie change, passer à l'action est fondamental et pour cela il faut accepter de **monter sur la première marche du changement**, celle qui semble la plus accessible maintenant.

Expérimentez

Quelle est la première marche que j'ai envie de monter aujourd'hui ?
Quelle petite action puis-je faire aujourd'hui, pour changer ma vie d'au moins un millimètre et la faire évoluer vers la vie de mes rêves ?

5/ CLEF n°5 : Transformer ses pensées et Cultiver la pensée positive

Nos pensées créent notre réalité.

Si toute la journée vous avez un petit vélo dans la tête qui dit « je suis moche, je suis nulle, je ne vais pas y arriver », il est certain que c'est ce que vous vivrez.

La bonne nouvelle, c'est que les pensées se transforment.

Expérimentez

- 1) *La première étape est d'en prendre conscience : c'est quoi mon petit vélo... ?*
- 2) *Vous êtes-vous déjà levé du mauvais pied ? En général, dans ce cas-là, tout s'enchaîne pour que la journée soit plombante.*
- 3) **Je vous propose d'expérimenter l'inverse en posant une intention positive pour commencer votre journée : « aujourd'hui je prends soin de mon corps / aujourd'hui j'écoute mes ressentis/ aujourd'hui je prends mon temps pour manger/ aujourd'hui je vis ma journée à fond en restant moi-même à tout moment » ETC.**

Qu'avez-vous envie de vivre dans votre journée de génial, visualisez-la et ressentez tout ce que cela vous procure !

REPETEZ CETTE PHRASE PENDANT TOUTE VOTRE JOURNÉE !

Au début ça demande un petit effort, ça demande de se concentrer comme tout apprentissage et puis c'est de plus en plus facile et on finit par transformer ses pensées négatives sans même... y penser.

6/ CLEF n°6 : Lâcher prise

Je prends conscience que je ne suis pas responsable de l'autre et je laisse à l'autre la responsabilité de sa vie. Je m'occupe de moi, je suis responsable de moi.

Je prends conscience qu'en jugeant l'autre c'est moi aussi que je juge, que lorsque je cherche à contrôler l'autre, c'est pour éviter de m'occuper de moi, de me responsabiliser.

La clef est donc de me recentrer sur moi pour être bien avec moi et donc avec les autres et cultiver le **non-jugement** vis-à-vis de moi et vis-à-vis des autres.

Expérimentez

Avez-vous remarqué le temps que vous passez à juger tout et n'importe quoi ? Est-ce que cela vous apporte la tranquillité ou cela vous met-il dans un état émotionnel inconfortable?

Soyez sincère envers vous, est-ce que lorsque vous jugez, cela ne vous met pas dans un état qui, en fin de compte, se rapporte à votre propre émotion intérieure?

1) **Repérez ce juge intérieur qu'est votre mental**, vous savez... celui qui veut tout contrôler, et qui se traduit par un bavardage intérieur incessant... et **dites-lui STOP !**

Envoyez-le en vacances sur un transat et voyez combien vous vous sentez plus légère (léger ?), plus en paix avec la vie.

2) **Pratiquez le non-jugement**

– Vous apercevez une personne avec un physique que vous n'aimez pas ?

*Pas de jugement, vous ne savez pas ce qui l'a amenée à être comme cela, vous pouvez avoir vous-même ce souci un jour, alors : **compréhension, acceptation, non-jugement.***

– quelqu'un vous dit des choses que vous ne souhaitez pas entendre?

Pas de jugement, vous avez certainement déclenché sans le savoir ses propos.

Il est en train de vous juger ? C'est que vous représentez ce qu'il aimerait être,

peut-être, et ça le perturbe.

Ou bien, vous avez émis vous-même un jugement sur lui et il s'en défend, il a ressenti une agression.

Vous n'émettez pas de jugement, vous **constatez les faits** et vous êtes dans la compréhension, l'acceptation

Vous pouvez ainsi l'amener à discuter pour comprendre ce qui se passe, tranquillement, sans agressivité.

3) **soyez fière (fier ?)** d'avoir fait ce pas et **remerciez-vous** d'avoir osé le faire.

7/ CLEF n°7 : La Gratitude

Focalisez sur tout ce qui va bien dans votre vie et **remerciez-vous et la vie** pour cela !

Expérimentez

1) Je vous propose de commencer à **noter** sur des post-it, 1,2,3... petites ou grandes choses qui étaient bien dans votre journée. (J'ai réussi à dire « non » / j'ai réussi à me motiver pour faire mes 10 min de sport / j'ai regardé et parlé à ma mère sans la juger/ j'ai pris soin de ma peau / j'ai mangé calmement/ j'ai capté un beau sourire/ je suis resté moi-même et n'ai pas recherché la perfection/ j'ai accepté sans jugement d'être égoïste à ce moment-là/ j'ai été fière de moi/ ETC).

2) Mettez-les toutes dans un vase « de gratitude » !

Vous allez vite vous apercevoir que votre journée n'était pas si catastrophique que ça !

Plus on pratique ce petit entraînement, plus on s'ouvre à voir le positif dans notre vie et plus on voit les opportunités qui jusqu'alors étaient invisibles.

Passer par ces étapes permet de reconnecter le corps, le cœur et l'esprit.

Cela permet de se sentir complet et en PAIX avec qui nous sommes et donc ne plus chercher à l'extérieur quelque chose pour se sentir complet.

RÉCAPITULONS :

- 1 DÉCIDER
- 2 COMMUNIQUER
- 3 SATISFAIRE SES BESOINS
- 4 TRANSFORMER
- 5 PASSER A L'ACTION
- 6 RECONNECTER À SES VALEURS
- 7 PRENDRE CONSCIENCE DE SES TALENTS
- 8 LÂCHER PRISE
- 9 SE FAIRE CONFIANCE
- 10 AVOIR DU PLAISIR
- 11 CULTIVER LA GRATITUDE

Toutes ces étapes sont celles par lesquelles je fais passer les personnes que j'accompagne.

Ce qui me touche c'est de voir **les transformations**, de voir à quel point les gens passent d'un repli sur soi à une ouverture. Ce qui me touche c'est voir le **rayonnement** sur leur visage, c'est de les voir **sourire** à la vie et, surtout, c'est d'observer que, petit à petit, **la boulimie n'a plus sa place** dans leur vie ! Que leur vie se remplit de qui ils sont, de joie, de plaisirs et d'amour.

Je peux vous assurer que **c'est possible** pour vous aussi !

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à me contacter, je vous accompagne par skype ou en présentiel.

Je sais combien la boulimie est une souffrance au quotidien.

Je m'engage avec tout mon cœur et toute mon expérience à ce qu'ensemble, nous puissions créer **votre nouvelle réalité**.

Je vous embrasse avec le cœur,
Catherine

Catherine FETZ Coaching Cap Impulsion

Tél 06 70 34 67 21

<http://www.boulimie-solutions.fr>

Fb: Catherine Fetz