

# 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**

**Sortir de la boulimie c'est possible !**

Tél :06 70 34 67 21

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

*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.

*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, thérapeute, spécialiste des troubles du comportement alimentaire (boulimie, hyperphagie, anorexie) et de la gestion de poids.

J'ai été boulimique pendant 30 ans, je me détestais, je détestais mon corps, je me sentais seule, inutile, invisible, j'étais mal avec moi et avec les autres.

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

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.

J'ai emprunté plusieurs autres chemins :

- Le travail psychologique qui m'a permis de comprendre l'origine du problème mais qui ne m'a pas permis d'en sortir.
- La lecture de livres de développement personnel qui me donnait des clefs mais je ne savais pas comment les utiliser.
- La formation coaching qui m'a permis d'expérimenter de nombreux outils et d'avancer.

J'ai pu faire un travail de réflexion et de synthèse pour ne garder que le meilleur et l'utile, développer mes propres outils coachings pour enfin avancer et sortir définitivement de la boulimie.

J'ai créé ma propre méthode qui, bien sûr a été efficace pour moi mais aussi pour toutes les personnes que j'accompagne aujourd'hui.

J'accompagne aujourd'hui des dizaines de femmes à sortir de la boulimie, l'hyperphagie ou l'anorexie en quelques mois là où j'ai mis trente ans.

J'ai écrit cet ebook afin de vous donner l'espoir que la boulimie, l'anorexie, en sortir c'est possible !

## 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.

Certaines personnes boulimiques vomissent, mais ce n'est pas la majorité.

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. L'origine du mécanisme

La boulimie et les troubles du comportement alimentaires d'une manière générale, sont les témoins d'une déconnexion à son moi profond, à ses envies, à ses besoins, à ses valeurs.

Ce sont les témoins d'une non autorisation à vivre pleinement ce que l'on a envie de vivre, au point même de ne plus savoir ce que l'on a envie de vivre.....

D'ailleurs la plupart des personnes que j'accompagne me disent se sentir coupées en 2, déconnectées : d'un côté la tête et de l'autre le corps.

Pourquoi cette déconnexion ?

Chaque être humain a besoin de se sentir apprécié, aimé, reconnu.

Quand pour quelques raisons que ce soient, une personne ne sent pas appréciée, reconnue, aimée quand elle est elle-même, elle cherche à se conformer pour obtenir appréciation, reconnaissance, amour.

Ce faisant, elle se coupe progressivement de son élan de vie, de ses envies, de qui elle est vraiment, de ses besoins, de ses ressentis.

N'étant pas elle-même elle porte un masque dont le poids est à la mesure de ce qu'elle cache d'elle.

C'est cette déconnexion qui crée un immense vide intérieur.

Et c'est ce vide que les personnes boulimiques cherchent à combler en mangeant de façon démesurée et pour cause car les aliments remplissent le vide de l'estomac et ne peuvent en aucun cas comblé ce sentiment de vide intérieur.

### 2/ Les croyances à l'origine du mécanisme

Les croyances inconscientes en lien avec cette idée que l'on ne peut s'autoriser à vivre qui l'on est vraiment sont principalement au nombre de 4 :

- **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 qui souffrent de boulimie pensent tellement ne pas mériter d'être aimée qu'elles sont souvent incapables de percevoir, l'attention, la reconnaissance, l'amour qui se trouve devant leurs yeux.

- **DEUXIÈME CROYANCE**

Pour être aimée, je dois me conformer à ce que veut l'autre donc je me coupe de mes ressentis, de mes envies de mes besoins pour me conformer aux besoins, ressentis, envies de l'autre.

*En me coupant de qui je suis, je ne peux qu'aller à l'inverse de mon élan de vie, de ma joie, de mes besoins et de ce fait je me vide de toute énergie vitale et je me sens vide de sens.*

- **TROISIÈME CROYANCE**

Pour paraître qui je ne suis pas, je dois tout contrôler et être parfait(e)

Porter un masque c'est être parfait aux yeux des autres, 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 les crises alimentaires qui deviennent alors une soupape de sécurité pour éviter l'implosion.*

*Les crises sont alors un véritable moyen de survie.*

- **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.

Mes relations sont compliquées car je ne suis pas authentique, je n'arrive pas à communiquer, à me faire comprendre, à me faire respecter et pour cause, je ne m'y autorise pas moi-même.

### **3/ Des croyances confirmées par la boulimie**

Savez-vous notre vie s'articule autour de nos croyances et que nous cherchons par tous les moyens à confirmer nos croyances dans nos choix, nos actes.

La boulimie vient de toute évidence confirmer les croyances dont nous venons de parler et dans lesquelles se retrouvent la plupart des personnes souffrant de TCA.

- **La boulimie confirme la croyance je ne mérite pas d'être aimée.**

En mangeant à outrance jusqu'à être en souffrance psychologique et physique, je ne me respecte pas donc je ne m'aime pas moi-même, voire même je crée la situation pour me détester, me prouver que je ne suis pas respectable

- **La boulimie confirme la croyance je n'ai pas le droit d'avoir des envies et d'avoir plaisir à les satisfaire.**

Si jamais je m'autorise à faire ce qui est bien pour moi, je ne suis pas reconnue donc je ne m'y autorise pas et je sabote mon plaisir.

Manger à outrance ne permet pas de savourer, ni d'avoir du plaisir par le biais de l'alimentation qui devient un calvaire quotidien au lieu d'être un plaisir quotidien

- **La boulimie est le moyen de lâcher la pression et le poids du masque**

La force nécessaire au contrôle pour paraître qui je ne suis pas est insupportable et pour éviter l'implosion, le moyen de lâcher le contrôle est de totalement le lâcher en mangeant de façon totalement incontrôlée.

La boulimie permet de s'isoler des autres

Manger à outrance génère la prise de poids, la culpabilité (qui est aussi un poids), le mal être intérieur.

Tant de facteurs qui induisent la prise de distance avec l'autre.

Cette distance de fait est pourtant ce que la personne boulimique voudrait tant réduire pour être et se sentir enfin aimée !

***La bonne nouvelle est qu'il existe des solutions.***

## **II. Des CLEFS pour sortir de la boulimie**

### **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 ?

## **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.

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 sens de votre vie, le pouvoir sur votre vie et que vous créez du vide que vous cherchez ensuite à combler avec des aliments*

## **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**

*Prenez conscience du décalage entre ce que vous vivez et vos valeurs.*

*Notez ce décalage.*

### **Passez à l'action:**

*Quelles habitudes néfastes pour vous pouvez-vous changer ?*

*Etes-vous prête à 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, vos enfants ?*

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.

## 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 ?

## 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

*La première étape est d'en prendre conscience :*

*Notez quelle est la pensée qui tourne en rond dans votre tête sans cesse.*

*Puis posez une intention positive par exemple : « 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.*

### **REPETEZ CETTE PHRASE PENDANT TOUTE VOTRE JOURNÉE !**

*Au début cela demande un petit effort et 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.*

Dès que vous voyez une pensée qui ne vous sert pas, transformez là en une pensée plus porteuse pour vous

## Clef n°6: Lâcher prise

Avez-vous déjà remarqué combien juger l'autre ou penser ce que pourrait penser l'autre est un moyen de ne pas regarder en soi ce qui ne fonctionne pas de la bonne manière.

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.

Je prends conscience que je ne suis pas responsable de l'autre et je laisse à l'autre la responsabilité de sa vie, de ses pensées, de ses actes et je prends la responsabilité de la mienne.

### Expérimentez

Notez les endroits où vous jugez et ceux où vous vous sentez jugée.

Est-ce que cela vous apporte la tranquillité ou cela vous met-il dans un état émotionnel inconfortable?

**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 en vous contentant de constater les faits.**

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

**Soyez fière** d'avoir fait ce pas et **remerciez-vous** d'avoir osé le faire.

## Clef n°7 : La Gratitude

Focalisez sur tout ce qui va bien dans votre vie et soyez en reconnaissant.

### Expérimentez

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). 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.

Toutes ces étapes et d'autres encore 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 où que vous soyez en visio 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**

**Sortir de la boulimie, c'est possible !**

Tél : 06 70 34 67 21

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