

# 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](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 les questions suivantes :

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.

# 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 combler ce sentiment de vide intérieur.

## LES MÉCANISMES QUI CONDUISENT À LA BOULIMIE

# 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 :

## 1<sup>ERE</sup> 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.

## 3<sup>E</sup> 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.

## 2<sup>E</sup> 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.

## 4<sup>E</sup> 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.

# 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 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 facteur 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 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 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 BONNE NOUVELLE  
EST QU'IL EXISTE  
DES SOLUTIONS  
POUR SORTIR  
DE LA **BOULIMIE**  
AVEC **7 CLEFS**

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 ?







