

Janvier 2007

À tous ceux et celles qui en souffrent, voici mon témoignage personnel sur le mal du siècle LES REGIMES MINCEUR!

Aujourd'hui, je veux partager avec vous mes expériences sur les régimes et comment mon cheminement thérapeutique et mes prises de conscience m'ont permis un mieux être. Ce mal de l'âme de vouloir être mince! Depuis l'âge de 17 ans que j'essai des régimes et aujourd'hui j'ai 57 ans alors nommez les, je les ai tous essayés. Ce n'est pas qu'ils ne sont pas bons, c'est juste que je croyais réussir sans trop de difficulté.

Le tout commence par, JE SUIS CAPABLE TOUTE SEULE....alors je surveille mon alimentation, tout va bien pour un ou deux mois, mais par la suite, je retourne a la case ZERO. Donc j'ai besoin d'aide... Je commence par aller chez Weight Watchers™, j'ai perdu beaucoup, j'ai reçu ma médaille de MEMBRE À VIE. Bravo! 25 lbs de moins, je suis très fière de moi .Je me sens solide alors je ne vais plus aux conférences, et quelques mois plus tard, retour a la case ZERO, j'ai tout repris et même plus.

Un jour, une amie me parle d'un nouveau régime avec des protéines. Alors j'embarque dans ce nouveau défi. Dans ce régime, je me dois de prendre un once de liquide a tous les repas , et 800 gr de calories par jour ... ou moins je ne m'en souviens plus, (ça fait tellement longtemps), par contre je me rappelle la frustration et la faim .La bouffe est une obsession pour moi, mais je continue, je perds au moins 20 lbs, je n'en peux plus, alors je mange en cachette, je m'en veux, je me mens à moi-même, et je me sens coupable, alors je mange encore plus, j'ai repris toutes les livres perdues, alors je lâche les protéines.

Je retourne aux Weight Watchers™, je perds mon 30 lbs BRAVO, je suis fière de moi encore une fois.

Un jour, rôti de porc et pommes de terre brunes au menu. En soupant avec mon mari je me mets à pleurer tellement que c'était bon et j'avais peur de tout reprendre car j'avais atteint mon poids, et à toute les fois que je regardais la nourriture, j'en avais peur , je ne voulais pas reprendre les livres perdues, je paniquais, je ne me faisais plus confiance, car je savais que si je me permettait d'en manger un petit peu, je perdrais le contrôle. J'étais impuissante et faible devant la nourriture.

Mon conjoint me demande ce que j'ai. Je lui dit à quel point je trouve ça bon, c'est alors qu'il me dit.... Ça va faire les régimes, tu vas te rendre malade avec tout ça... Arrête...Moi je t'aime comme tu es, et tu n'es pas grosse, c'est dans ta tête. Mais je ne suis pas convaincu.

Je cherche encore la solution sans me sentir trop coupable, alors, je vais voir un acuponcteur, il me place une bille dans le contour de l'oreille, et quand j'ai faim je pousse dessus, et bien croyez le ou non, j'avais des rougeurs a l'oreille en plus de mes livres en trop. Quelle souffrance, alors je lâche tout, encore une autre fois.

Un jour je tombe sur une revue, ou *Demis Rousos* prétend avoir perdu du poids selon sa méthode, alors je me procure son livre. Encore de l'énergie, de la frustration et de l'argent aux poubelles, car il me faut des épices spéciales que je ne connais pas, et de plus, dans ce livre, on disait de prendre des douches froides à la nuque, aux aisselles et à l'aîne ; imaginez je ne pensais pas à la nourriture, j'avais trop froid.

J'ai aussi essayé l'hypnotiseur, le Slim Fast™, le livre Fit For Life™, le régime Montignac™ et les comprimés qui dissolvent le gras et peut être d'autre chose que je ne me souviens plus. J'oubliais la soupe au chou à volonté, qui est supposée réduire la faim, et des pilules pour éliminer l'eau. J'essais aussi le laser.

Quand je repense à tout ça, quel massacre, mais je continue; j'essaie le régime de 3 jours : œufs, crème glacée et betteraves, quel beau mélange!! Je suis supposée perdre 10lbs en trois jours, NON et NON seulement 5lbs et je reprends tout 2 jours plus tard. Je suis découragée mais qu'est ce que je ne comprends pas??

Je suis malheureuse, je mange mes émotions. Les émotions, c'est bien beau mais qu'est ce que ça veut dire, je ne comprends pas, et je fruste, je m'en veux et je me cache encore pour manger, et je me bats avec le frigidaire, j'ai mal en dedans, je me sens seule et j'ai peur, je me sens nulle, car je ne réussis pas à maigrir, je mange en cachette jusqu'à avoir mal au cœur et viens ensuite le sentiment de honte, de culpabilité, je perds confiance en moi, je me cache, je ne veux plus voir personne, je déprime.

Je me hais et je me sens grosse et terne. Et je recommence. J'essaie Mince à Vie™, ça ressemble au Weight Watchers™, je suis tellement mêlée avec ce régime, que je fais seulement 1 mois et je lâche tout encore une fois. Je retourne au Weight Watchers™.

J'écoute la conférencière et je pleure, mais qu'est ce que je fais encore ici, non je ne veux plus venir ici, alors je n'y retourne plus et je mange.

Un matin j'ai vu dans le journal du quartier une annonce sur la Clinique

Psychoalimentaire™, alors je me suis dit Sylvie ...laisse toi une dernière chance ...

JE VEUX COMPRENDRE et JE VAIS COMPRENDRE. Je me suis décidée à entreprendre une thérapie.

Tout au long de ma vie, j'ai cherché ... cherché quoi?...l'Amour, l'Attention, la Tendresse de tout ce monde. J'avais tout ça, mais je ne le voyais pas car je voulais seulement être mince et belle pour plaire. J'avais peur... peur de ne pas être aimé. J'avais honte ... la honte de ce que les autres vont dire. J'étais frustrée ... la frustration de ne pas être écoutée. J'ai perdu confiance en moi, je me sentais nulle parce que je ne maigrissais pas. Je mangeais pour combler ce vide qui était en moi. Ce vide s'appelle LE MAL DE L'ÂME. Ce mal qui gruge toutes nos énergies.

40 ANS de régime, de peine, de frustrations, de honte, manque de confiance en moi, de culpabilité. Toute ma vie, la minceur a eu une emprise sur moi. J'étais tellement obsédée de vivre mince, que cela m'a empêché de vivre en harmonie, en paix avec moi même et de garder mon côté positif.

Des souvenirs de jeunesse me reviennent subitement, ou quelques amis m'appelaient BALOUNE.

Je cachais ma peine parce que je voulais rester leur amie, je riais de ce surnom qu'ils m'avaient donné, mais dans tout ça, la souffrance était toujours là, car à chaque jour on me rappelait que j'étais grosse, et la confiance en moi disparaissait car je n'acceptais pas d'être grosse.

Je me suis mis tellement de pression sur les épaules, que je ne pensais qu'aux régimes et à maigrir, J'ai même pris des décisions sans réfléchir vraiment, parce que j'avais honte de ce que les autres puissent penser de moi. La peur...la peur de ne pas être à la hauteur de leurs attentes. La frustration... la frustration de ne pas être écoutée. J'ai perdu confiance en moi, je me sentais inférieure aux autres. Le poids, les régimes sont devenus MES PIRES ENNEMIS. Je ne pensais qu'à la nourriture.

Au travail, je me cachais dans la salle de bain, je m'assois sur le siège de toilette pour manger ; je ne voulais pas perdre mon image de fille forte et courageuse. Les épaules en arrière et voilà, le masque est mis. Que j'ai mal en dedans! J'avais tellement hâte qu'il sorte de la VOLONTÉ en bouteille, j'en aurais acheté 1 caisse.

Je vais vous raconter ce qui m'est arrivé. Un soir, mon conjoint est allé jouer aux quilles, je suis seule à la maison alors, j'en profite pour manger. Alors, je me prends une barre de chocolat et là je me rappelle les expériences de dégustation vécues à la Clinique Psychoalimentaire. J'ai pris le morceau dans ma main, je l'ai regardé et je l'ai mangé un petit morceau à la fois, c'était un combat entre le chocolat et moi. Je paniquais car je venais de découvrir ce morceau si doux parce qu'avant je gobais, je ne prenais pas le temps de savourer. J'étais désarmée et, dépassée par ce qui venais de se produire, cette sensation de plaisir, je me sentais honteuse de l'avoir savouré et d'avoir aimé ça. J'ai pleuré en pensant à toute ces années, à me culpabiliser au moindre plaisir sous toutes ses formes, et surtout je sentis soudain ce qui venais de se produire en moi. Enfin ça commence à être un peu plus clair pour moi ce que signifiait manger ses émotions.

Une nuit, ou j'étais entre deux eaux, je voyais, un petit enfant, c'était un petit garçon qui me parlait; il me disait...Sylvie je suis tellement content depuis que tu manges lentement, je peux attraper toute la nourriture que tu avales, et l'envoyer dans ton estomac. Avant tu mangeais si vite, que tu n'avais pas le temps de savourer et moi je n'avais pas le temps de tout attraper pour l'envoyer dans ton estomac, alors il me dit...

Écoute moi SYLVIE ... J'ÉTOUFFE...ARRÊTE DE ME BOMBARDER...

Alors je me suis levé et j'ai écrit ce qui venais de m'arriver. C'était mon subconscient qui me prévenait de faire attention à MOI, ce moi, que j'ai fait souffrir pendant toutes ces années.

Un jour, à la Clinique Psychoalimentaire, on m'a enseigné comment être plus attentive à mon corps. Ma façon de marcher, de m'asseoir, de respirer. Je suis tellement légère et heureuse maintenant de sentir mon corps car avant je ne le connaissais pas et aujourd'hui je

le traite avec amour et respect. Je suis maintenant en contact plus facilement avec ma faim et ma satiété.

Aujourd'hui je peux vraiment dire que je suis heureuse, car dans ma tête et mon corps je me sens belle et mince sans suivre de régime, car je ne me vois plus avec les mêmes yeux!

Le dernier grand geste a été difficile à faire ; c'est d'avoir déchiré mes livres de régimes. Ces régimes qui m'ont suivi pendant 40 ans. Ça faisait partie de ma vie, c'était ma sécurité, j'étais désarmée, triste, et en même temps je me sentais légère, j'avais de la colère et de la peine en même temps. Quarante ans de ma vie ...40 ans qu'à presque tous les lundis, je commençais un autre régime. Aujourd'hui, je suis convaincue qu'il faut faire le ménage dans notre tête et dans notre cœur pour être bien et s'estimer à sa juste valeur. Faire des deuils, c'est très souffrant; il faut vraiment déterrer le passé, les deuils, les rages, mes souffrances d'enfances, il y a des deuils qui m'ont fait tellement mal que j'en ai fait des crises d'angoisse. Souvent, on ne réalise pas à quel point le passé, lorsque non réglé, affecte notre présent.

Aujourd'hui, je suis une COMPULSIVE ÉVEILLÉE. Je réfléchis avant d'agir. J'ai encore des rages de sucre; je le mange pareil! La différence c'est que je ne mange plus de la même façon, je mange lentement en pensant à mon petit intérieur et, je ne vois plus la nourriture de la même façon (la nourriture n'est plus mon ennemi premier). Mon rapport à la nourriture a vraiment changé.

Je veux tellement 'sentir dans mon corps' le pourquoi des choses! On m'a appris à être consciente de mes émotions, de les reconnaître, de les accepter et de les vivre... plutôt que de les 'manger', ce n'est pas facile mais je suis déterminée à me connaître et à réussir.

Voici un exemple pour vous démontrer comment pour moi, les émotions sont en rapport avec la nourriture. Il m'est arrivé encore quelque chose pour mieux comprendre mes agissements face à la bouffe. J'avais un rendez-vous avec quelqu'un que j'estime beaucoup et je l'ai annulé alors j'ai demandé qu'elle me rappelle, et elle ne l'a pas fait. Quelques jours plus tard je me suis mise à manger sans avoir faim, j'avais beau me questionner, je n'étais pas capable de savoir pourquoi.

J'avais oublié cette situation, mais mon subconscient, lui, se souvenait, que j'étais soucieuse. Alors encore une fois entre deux eaux ça m'est apparu. J'avais peur qu'elle soit fâchée d'avoir annulé mon rendez-vous, la peur..., encore la peur qui revient à la surface. Maintenant je suis capable de l'identifier en moins de temps et je suis fière de moi. Mes scénarios durent moins longtemps. Depuis que j'écris ça va beaucoup mieux. Je me sens plus calme.

C'est le fun, quand ça m'arrive dans mon sommeil car ça veut dire que mon''Hamster'' (subconscient) travaille bien et fort. Je suis convaincu que je suis sur la bonne route. Je veux et je vais vieillir en beauté.

Aujourd'hui je pense à moi JE M'ACCEPTÉ COMME JE SUIS, JE M'AIME, JE ME RESPECTE ET JE ME PARDONNE.

LA PETITE FLEUR FANNÉE COMMENCE À S'ÉPANOUIR TOUT EN DOUCEUR...

MERCI de m'avoir lu.

Donne toi une autre chance, ne soit pas dure avec toi même.

C' EST DANS LA TÊTE QU'ON EST BEAU!

SYLVIE