

# LETTRES INÉDITES

## PAR SERGE FITZ

### Edito

Maigrir, mincir, régime, sont des mots que l'on rencontre souvent dans les magazines. Ils obsèdent bien des esprits, surtout à l'approche des fêtes ou des vacances où les perspectives de la plage incitent tout un chacun, chacune à se dévêtir pour s'exposer au soleil. Mais voilà, les bourrelets, l'embonpoint, la crainte du regard des autres, de celles et ceux dont la silhouette filiforme constitue une véritable provocation pour qui s'écarte de ce standard de beauté.

Alors que faire ?  
Se priver ? Non !

La solution existe !

## LA CLÉ DES KILOS EN TROP

### LA LOGIQUE DE L'ORGANISME

Pour la découvrir, il est nécessaire de comprendre ce qui se passe en vous lorsque vous décidez de maigrir ? Comment votre organisme peut-il comprendre cette «louable» intention ? Pour lui, l'amaigrissement est synonyme de maladie, de danger, de privation ! Face à ce danger, il va entrer en «résistance» et tout faire pour vous dissuader de l'affamer. C'est lui qui est responsable de ces fameux «écarts» que vous vous permettez lorsque suivant l'expression consacrée «craquer» devant un gâteau, une tablette de chocolat (entière) ou simplement un repas bien copieux. Dans amaigrissement, il y a aigre, mais ce sont les sucreries qui vous font envie ! Les sucreries procurent un réconfort, améliorent le bien être, apportent rapidement des calories. Or, ces fameuses calories sont votre pire

ennemi, tout au moins vous en êtes persuadé(e). S'installe alors dans votre vie un conflit entre votre désir de maigrir et votre légitime envie de manger.

### LES KILOS, UNE AUTO DÉFENSE FACE À UN DANGER

Sortir du dilemme «en trop» et envie de bonnes choses, c'est comprendre que paradoxalement les régimes aminçissants ne sont pas la solution à la surcharge. Pour cela, il convient de découvrir à quelle nécessité vitale correspond votre excès de poids. Nous allons prendre un exemple. Lorsque vous craignez de manquer de nourriture, vous stockez. Ce sont des réflexes courants en cas de risques de guerre ou de grèves dures, susceptibles de paralyser l'approvisionnement des magasins. Dans votre cas, vous êtes probablement en quelque sorte

dans une situation de pénurie. Probablement pour vous, la pénurie se présente sous différentes formes : la peur de perdre quelqu'un, une déception sentimentale, la nécessité de défen-



dre votre place au travail, des ennuis avec vos enfants qui vous échappent, etc... Il vous a donc fallu devenir fort, forte. Or, l'expression une femme forte désigne une personne «enveloppée». Observez les chats face à un danger : ils font le gros dos. Les poules hérissent les plumes. Pour l'individu la stratégie est la même : paraître plus fort, donc plus gros. Nous y voilà. Le problème est là ! Vos kilos en trop ne sont pas, contrairement à ce que vous pensiez, un ennemi, mais un allié, bien plus encore, une arme

pour vous défendre contre ceux que vous pensez être les prédateurs de votre vie. Donc vos kilos sont des alliés. Les combattre est un non sens ! Bien entendu, cette prise de poids s'est produite de manière inconsciente, par une sorte de réflexe d'auto défense.

### LES KILOS, UNE STRATÉGIE

La prise de poids est aussi quelque part une manière de vous isoler, de fuir le monde, de trouver un refuge dans cette forteresse qu'est devenu le corps. Pour certains, c'est une forme d'avarice, un désir inconscient de tout garder pour soi. C'est aussi dans certains cas une manière d'attirer l'attention du partenaire pour augmenter la surface des caresses à recevoir et devenir en quelque sorte plus visible pour l'autre. Le problème n'est pas toujours simple mais la solution existe. Il convient de changer de regard sur les événements. Rien dans la vie ne dure, «tout passe, tout casse, tout lasse» comme dit le dicton. La vie est changement, se crisper sur le passé n'est pas une attitude gagnante.

### LA RECHERCHE DE SOLUTIONS

La solution passe par votre

mise en sécurité. Il vous faut écarter le danger qui vous menace ou qui vous a marqué. La clef est là :



trouver le lien de cause à effet entre le danger qui vous a menacé, qui menace encore, et votre prise de poids. L'enjeu pour vous est de faire face à vos problèmes autrement que par une surcharge pondérale. En d'autres termes, il vous faut retrouver un bien être. Certes, ce n'est pas toujours facile mais il importe de mettre toutes vos forces et votre bon sens dans la résolution de vos difficultés.

Vous priver de nourriture ne peut pas dans ces conditions arranger les choses. Cette attitude ne fait qu'augmenter vos manques et vos frustrations. Elle vous épuise et vous affaiblit. Plus grave, vos muscles fondent et vos chairs s'affaissent ! Que de régimes laissent des séquelles graves sur le plan physiologique ! A vos difficultés personnelles vous ajoutez des difficultés physiques.

### LECONTOURNEMENT DE L'OBSTACLE DES KILOS EN TROP

La solution passe donc par un nouvel équilibre, un nouvel objectif de vie, de nouvelles relations. Vous sortir de la surcharge, c'est l'oublier, car plus on se focalise sur quelque chose et plus elle prend de l'importance, j'allais dire plus elle grossit et c'est absolument vrai ! La méthode gagnante est celle du contournement de l'obstacle. L'objectif est le changement de vie. Par cette démarche, la silhouette va s'affiner. Il arrive même que des personnes en phase de résolution de leurs problèmes, prennent des kilos alors que leur ligne s'amincit ! Ce paradoxe vient du fait que la graisse laisse la place aux muscles. Les kilos ne sont donc pas l'essence du problème et c'est bien la ligne perdue que l'on recherche.



### RÉCONCILIATION AVEC LA NOURRITURE

Dans les situations de surcharge, la nourriture apparaît généralement comme la grande coupable. Aussi, faudra-t-il vous réconcilier avec elle. Comprendre qu'elle n'est pas et ne

peut être votre ennemie, mais une alliée vers un mieux être. Il convient donc de réapprendre à vous nourrir sainement avec plaisir : crudités, céréales, légumineuses, fruits, une bonne eau de source et une bonne huile. En proscrivant la viande, vous contribuerez à diminuer votre sensibilité au stress et à vous débarrasser de toutes les toxines qui encombrent votre corps. Contrairement à ce qui se dit sous la pression des intérêts économiques, l'homme n'est pas carnivore : sa dentition est plutôt celle des herbivores (les canines sont petites et souvent manquent de place), ses mains sont faites pour cueillir des fruits et non pour tuer des proies (elles n'ont pas de griffes) et les intestins de l'homme sont longs, ce qui caractérise les herbivores. En effet, les intestins des carnivores sont courts pour éviter les risques de putréfaction en cours de digestion.

### MANGER LENTEMENT

Se réconcilier avec la nourriture, c'est aussi abandonner les repas sur le pouce et surtout réapprendre à manger lentement. C'est une clef prodigieuse, car en mangeant de la sorte vous laissez au coupe faim naturel le

temps de se mettre en place et vous n'aurez pas l'impression de vous priver. Tout cela demande du travail, un peu de bon sens, une hygiène de vie, des projets et de nouveaux intérêts.

### TOURNER LE DOS AU PASSÉ

C'est une nouvelle vie qui est en mesure de s'ouvrir pour vous. Elle s'obtient par un simple travail de reprise en main de votre existence, de changement de regard, d'une page tournée... C'est alors l'occasion de nouvelles expériences. Elles peuvent impliquer une ouverture vers plus de vie intérieure, plus de spiritualité .



Ce sera alors une démarche qui consistera à «s'alléger» en «nourrissant» votre esprit et votre âme, en prenant conscience comme le disait Soljénitsine, que l'homme ne vit pas uniquement de pain...

