



Quiz minceur

QUEL EST VOTRE PROFIL ?

Faites vos comptes, et selon le pictogramme que vous avez obtenu en majorité, reportez-vous au descriptif correspondant. Michèle Freud, psychothérapeute* vous aide à y voir plus clair.

Vous avez une majorité de ♥

VOTRE INCONSCIENT EST ACCRO AUX KILOS

Vous avez envie de maigrir, mais votre inconscient, lui, y est opposé. Peut-être êtes-vous issue d'une famille où toutes les femmes sont rondes : devenir filiforme vous donnerait l'impression de les trahir, et vous craignez d'être exclue du clan. Possible aussi que vous utilisiez vos kilos comme une armure pour vous protéger, notamment des hommes. Les situations de séduction vous mettant mal à l'aise, vous avez trouvé le moyen de les fuir.

Les conseils de notre spécialiste

Essayez l'autohypnose. Cela vous permettra de vous connecter directement à votre inconscient et de le raisonner ! Installez-vous dans un fauteuil, pieds ancrés au sol, yeux clos. Inspirez profondément, et sur chaque inspiration, détendez une zone précise de votre corps. Une fois que vous serez parvenue à une détente totale, formulez une suggestion précise : je m'autorise à maigrir. Répétez-la plusieurs fois.

Résistez à la pression familiale. Votre mission ? Réussir à dire non à votre mère quand elle insiste pour vous resservir une part de gâteau ! Avant d'aller chez elle, visualisez-vous en train de refuser, faites non avec la tête afin que votre corps mémorise le geste. Renouvelez l'exercice le plus souvent possible. Trouvez-vous une « héroïne » à l'extérieur de la famille : une femme, de préférence mince, qui vous donnera envie de vous identifier à elle.

Vous avez une majorité de ●

LA NOURRITURE, C'EST VOTRE MÉDICAMENT

Manger vous permet de gérer vos émotions négatives, lutter contre le stress ou vos angoisses, faire face aux contrariétés, et ce, sans doute depuis votre petite enfance. Vos parents ont probablement comblé toutes vos demandes (colère, tristesse, fatigue) par de la nourriture sans vous apprendre à identifier vos émotions, et y faire face de manière appropriée. Vous avez conscience de ce dysfonctionnement, et en ressentez une culpabilité énorme. Après les excès, vous vous affamez pour vous punir.

Les conseils de notre spécialiste

Nommez vos émotions. Envie de vous jeter sur un paquet de gâteaux ? Demandez-vous : qu'est-ce que je ressens à cet instant précis ? Triste, stressée par mon boulot, fatiguée ? Répondez-vous à voix haute. Exprimer votre émotion est essentiel pour court-circuiter votre habitude d'étouffer vos ressentis avec une bonne couche de nourriture.

Constituez votre boîte à outils. L'objectif est de recenser toutes les alternatives disponibles pour faire autre chose que craquer sur la nourriture. Appeler une copine, vous plonger dans un bon bouquin, écouter une musique que vous adorez, aller courir, boire un verre d'eau, faire un exercice de relaxation... Notez tout au fur et à mesure dans un carnet. Et à la prochaine crise, ouvrez-le !

Vous avez une majorité de ◆

VOS KILOS NE VOUS GÊNENT PAS TANT QUE ÇA

C'est sûr, vous voudriez maigrir. Mais, pas pour vous-même, plutôt pour les autres. Vous craignez que vos rondeurs vous rendent moins désirable, renvoient une image négative de vous. Vous êtes dépendante du regard des autres, du coup, votre désir de maigrir reste extérieur à vous, vous ne vous l'êtes pas approprié. Ce qui explique vos échecs : quand on n'est pas vraiment actrice de son envie de mincir, il est rare qu'un régime fonctionne...

Les conseils de notre spécialiste

Faites-vous des compliments. N'attendez pas que les autres vous disent des choses agréables, occupez-vous en vous-même ! Sur des Post-it® que vous collerez partout, adressez-vous des compliments sur votre apparence : tu as des jolis yeux, tu as un super décolleté, tu as une belle peau... Notez aussi vos qualités : tu sais écouter les autres, tu es drôle... Peu à peu, vous serez moins en attente vis-à-vis des autres, vous vous libérerez de leur regard.

Changez de vocabulaire. Pour vous approprier votre désir de maigrir, vous avez besoin de vous affirmer. Les mots que vous choisirez pour vous exprimer influenceront votre psychisme. Alors, osez parler à la première personne : « Je pense que... », « Ma conviction est que... ». Et au lieu de dire : « Je vais essayer de maigrir », préférez « Je vais maigrir ».

Vous avez une majorité de ■

MANGER, C'EST VOTRE PLAISIR

Vous êtes une bonne vivante, amoureuse des plaisirs de la vie. Vous n'avez aucune culpabilité à vous faire du bien ! Sans doute vos parents vous ont-ils transmis cette vision optimiste de l'existence. Vous priver est pour vous un vrai calvaire ! Oui, vous aimeriez bien perdre quelques kilos, ne serait-ce que pour des raisons de santé... mais vous ne trouvez pas la volonté de renoncer à ce qui vous apporte tant de bonheur.

Les conseils de notre spécialiste

Apprenez à manger autrement. La nourriture vous procure un tel plaisir que vous n'êtes pas attentive aux signaux de satiété que vous envoie votre cerveau. Résultat, vous avez tendance à manger au-delà de votre faim. Commencez par prendre une ou deux grandes respirations avant d'avaler quoi que ce soit. Lors de la première bouchée, concentrez-vous pour percevoir les différentes saveurs, la texture... Surtout, mangez lentement, et mâchez bien.

Bougez plus. Gardez toujours à l'esprit que votre poids dépend d'une balance équilibrée entre les apports et les dépenses. Après chaque bon repas, imposez-vous de faire de l'exercice ! Mais ne vous brutalisez pas : choisissez une activité physique que vous aimez un minimum, et pratiquez-la avec des copines pour le côté convivial.

*Michèle Freud est directrice de l'Ecole de sophrologie du Sud-Est, auteur de Mincir et se réconcilier avec soi, éditions Albin Michel.

