

+20
pages de
RECETTES

Maigrir sans régime

- Se libérer de l'**obsession du poids**
- Apprendre à **écouter son corps**
- Faire de **nos émotions** une force

100 réponses
d'expert + tests

Les kilos c'est dans la tête !

LA MÉTHODE DU D^R APFELDORFER

M 07308 - 25H - F: 4,90 € - RD





—
Patricia
Salmon-Tirard:
« L'Inecoaching
m'a donné envie de
courir et de nager.
Je redécouvre
mon corps. »
—

TÉMOIGNAGE

« J'ai testé le line coaching »

Par PATRICIA SALMON-TIRARD

« Tester le site LineCoaching pour maigrir sans régime ? Forcément, j'y allais la fleur à la fourchette. Responsable des pages beauté-santé à *Psychologies* pendant plusieurs années, j'ai travaillé de près avec Gérard Apfeldorfer, co-

créateur du site avec le Dr Jean-Philippe Zermati. Surtout, rendue dingue par les régimes, j'ai suivi avec lui une thérapie centrée sur les troubles du comportement alimentaire. Ses livres, je les connais par cœur. Sa théorie aussi : manger mieux pour manger moins. Alors, une petite balade sur le site, ça va être vite vu. Que nenni ! Je pensais surfer en cliquant ça et là sur les cases et retourner vite fait à mon pain quotidien. Raté, j'ai été captée. Et j'ai joué le jeu, jour après jour. Premier de l'an donc, premier exercice : le « carnet découverte ». Je dois observer mon comportement alimentaire pendant huit jours en notant ce que je mange et quand. Déjà, on m'encourage à m'installer dans un endroit calme, à me recentrer sur ●●●

PHOTO : AMÉLIE CHASSARY POUR PSYCHOLOGIES

... ma respiration, à regarder et à sentir l'aliment avant de le manger, à observer sa texture une fois en bouche... Ôm... Je savoure (ça tombe bien, je suis en Alsace et c'est l'époque des *Winachtsbredele*, les petits gâteaux de Noël). Première surprise : j'avais oublié combien la *Zimtsterne*, étoile à base de poudre d'amande, était encore plus savoureuse quand je me concentre sur sa texture un peu rugueuse et son parfum de cannelle qui me rappelle ma grand-mère... J'enchaîne avec la gym, en vidéo, 15 minutes maxi : deux exercices plus un étirement et basta. L'après-midi, je pars me promener en famille en forêt et – étrangement – je marche plus vite que d'habitude.

LIBRE ET ENCADRÉ À LA FOIS

Rassurez-vous, je ne vais pas vous égréner tous les exercices que j'ai fait. Je vais juste vous raconter mes petites « surprises ». Première découverte : je suis résolument zen face à la nourriture (merci Gérard). Je savais que j'avais fait des progrès grâce à ma thérapie mais j'avais oublié à quel point. Finies pour moi les EME. Traduisez : les envies de manger émotionnelles. Retraduisez : je n'associe plus coup de blues et saucisson. La preuve, en tenant mon carnet, je n'ai rien de palpitant à signaler : je mange de tout, sans culpabiliser, le plus souvent quand j'ai faim, et je m'arrête le plus souvent quand je n'ai plus faim. Bref, je fais de l'*intuitive eating* sans m'en rendre compte. **Deuxième découverte** : je n'ai pas faim le matin. En tout cas, pas à l'heure à laquelle j'ai l'habitude de prendre mon petit-déjeuner. Je décide donc de le sauter. Et de manger un peu plus tard si la faim vient. Troisième découverte : la thérapie en ligne. Peut-elle remplacer un psy en face à face ? Pour moi qui ai testé les deux, la réponse est « oui ». Un écran et une souris ne remplaceront jamais une voix et un sourire, qui accueillent vos émotions ou recadrent vos croyances au moment même où vous les formulez. Il y a de la chair, il y a de l'os, qu'un programme informatique ne saurait rivaliser. Il n'empêche : je suis persuadée que ces coachings en ligne sont réellement aidants. Déjà, tout le monde peut s'inscrire et commencer son programme dès le lendemain et à son rythme alors que, dans la vraie vie, il faut trouver un psy formé à cette méthode... près de chez soi...

« Finies pour moi les
“EME”, ces envies de
manger émotionnelles.
Je n'associe plus coup
de blues et saucisson ! »

Surtout, le net offre un truc magique qui n'existe pas dans le cabinet du psy : les autres. La fameuse communauté. Sur les forums, vous pouvez vous rendre compte que Marie-Alice54 ou Lavienbleu ont les mêmes angoisses que vous. Vous êtes du genre sauvage ? Pas de souci, vous êtes libre. De vous inscrire à un groupe de discussion ou pas, de tchater une fois par semaine avec Gérard Apfeldorfer ou Jean-Philippe Zermati ou pas, de passer un coup de fil à un coach ou pas, de faire vos abdos le jeudi à 18h45 ou pas... Libre et encadré à la fois.

« MON CORPS CHANGE »

J'entends déjà la question qui vous taraude : « D'accord, c'est sympa ce site, mais est-ce qu'elle a MAIGRI ? » Je ne sais pas. Et je m'en fiche. En relevant un des « défis » du programme, j'ai balancé ma balance dans un coin (je montais dessus tous les jours depuis trente-cinq ans), alors comment savoir ? Mes jeans me serrent moins. Mes nouveaux muscles ont dû chasser un peu de mon vieux gras. Ce qui est certain, c'est que mon corps change : la cuisse devient plus tonique et le ventre, nourri aussi aux abdos, disparaît (presque). Et je vais à la piscine tous les dimanches. Aux beaux jours, j'irai peut-être courir le long de la mer. Ça aussi ce sera une découverte. ●

L. www.linecoaching.com, 75 € l'abonnement pour 3 mois.



TCHAT :

Maigrir sans régime, comment ça marche ?

Le psychiatre Gérard Apfeldorfer, créateur de Linecoaching, répond en direct à toutes vos questions le jeudi 24 avril de 14h à 16h sur psychologies.com