

SEMAINE 1

CRÉER SON SANCTUAIRE

DÉFI
40 J

METTRE L'ALIMENTATION
AU SERVICE DE TA VIE

Une enfance pas très « safe »

Peu de gens le savent, mais enfant, j'ai grandi dans une "cité" de la banlieue parisienne. Ma famille et moi habitions un appartement de HLM en rez-de-chaussée.

« Toc, toc, toc »...

Par-dessus la musique du dessin animé, je distingue un bruit.

« Toc, toc, toc ».

On dirait que quelqu'un toque à la porte. Étrange... Qui cela peut-il bien être pour nous déranger à cette heure-ci ?

Nous recevions rarement des invités le dimanche matin. Le samedi, mes parents enchaînaient leur second boulot jusque tard dans la nuit. Ils profitaient alors de leur seul jour de répit pour récupérer de leur semaine épuisante. Le dimanche matin, ce n'était donc pas rare qu'ils soient encore au lit à 10h.

Je décide d'aller voir qui c'est. Comme nous sommes en été, c'est peut-être de la famille. Du haut de mes 8 ans, je saute de mon lit pour aller ouvrir la porte. Je traverse le long couloir qui sépare ma chambre de l'entrée. Arrivé à la porte, je mets quand même la chaînette comme on me l'a appris. Puis j'entrouvre pour découvrir qui a bien pu s'inviter à l'improviste.

J'aperçois alors un grand monsieur que je ne connais pas. Et vu qu'il n'est pas asiatique, ce n'était certainement pas un de ces énièmes oncles éloignés qui venaient parfois à la maison !

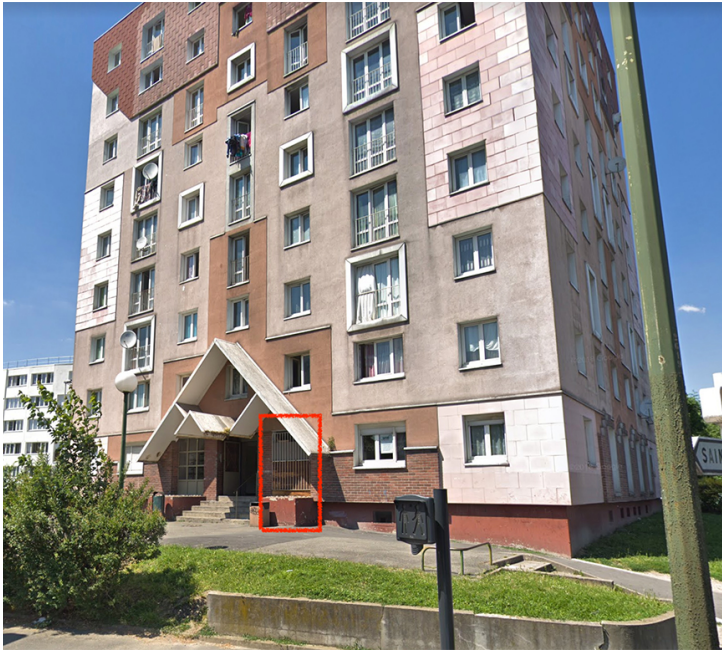
Le grand monsieur me salue et me demande si mes parents sont à la maison.

Pour ne pas interrompre leur seule matinée de repos, je lui dis qu'ils ne sont pas là. J'avais l'habitude de voir ma mère refuser avec la régularité d'une horloge suisse toutes les « offres » des colporteurs. Alors, je savais quoi faire... pensais-je en tout cas.

L'homme me dit au revoir et s'en va alors. Et moi, fier de ma bonne action de grand garçon magnanime, je retourne dans ma chambre devant la télévision.

Quelques minutes plus tard, j'entends du chahut. Ma mère, paniquée, arrive dans ma chambre pour me demander si j'ai vu quelqu'un...

Et avant que j'aie le temps d'avouer quoi que ce soit, elle me raconte qu'un voleur s'était introduit par la fenêtre de la cuisine... Sans le savoir, il était entré dans la chambre de mes parents qui y dormaient. Mon père, aussi surpris que le voleur, l'avait alors pourchassé moitié réveillé et le malfrat s'était enfui par la même fenêtre de son effraction. Par chance, il n'est rien arrivé de grave. Et c'était plus de peur que de mal.



*Le HLM de mon enfance
(en réalité, c'est le bâtiment jumeau d'à côté. J'ai découvert
sur Google Maps que le « mien » avait été rasé !).*

*En rouge, c'est la loggia de la cuisine par laquelle le voleur
est entré. Aujourd'hui, il ont mis des barreaux qui n'existaient
pas il y a 30 ans.*

C'était un quartier malfamé où les coups de fusil et les voitures brûlées faisaient partie du quotidien. Nous regardions toujours à travers notre épaule dans la rue, nous ne nous attardions pas dehors lorsque la nuit tombait. Et même au sein de notre foyer, nous n'étions vraisemblablement pas protégés.

Mes parents ont tout fait pour nous permettre de vivre dans un environnement plus sain, où nous nous sentirions à l'aise et en sécurité sous notre propre toit. Enfant, je ne réalisais pas. Mais aujourd'hui, je leur suis infiniment reconnaissant de nous avoir permis de quitter cet environnement pesant.

Es-tu en danger chez toi ?

Peut-être que tu te demandes pourquoi je te raconte cette histoire très personnelle...

Car tu es peut-être toi aussi en danger sans le savoir.

Lorsque nous sortons du confort de notre maison, nous partons affronter notre quotidien :

- Les transports bondés de monde, les bruits de Klaxons durant les bouchons;
- Les collègues stressants, les clients agressifs, le travail stressant;

- etc.

Quand tu rentres chez toi, tu es éreinté. Tu es sensé pouvoir te relaxer de cette journée éprouvante...

Alors que fais-tu ? Tu ouvres un placard, et tu le vois...

Ce joli paquet de chips, cette boîte de gâteau, ce sachet de bonbons...

Ils paraissent gentils avec leurs brillants packagings. Mais en réalité, ils ne te font pas du bien. Et tu le sais !

Alors même rentré chez toi, armé du peu de motivation qu'il te reste, tu dois continuer à te battre.

Te battre contre ton inconscient

Te battre malgré la fatigue

Lutter pour rester discipliné

Pour NE - PAS - CRA - QUER !

Mais un jour, malgré tous tes efforts, c'est plus fort que toi ! Tu te laisses aller et tu as l'impression d'avoir ruiné toutes tes semaines d'effort.

Après la frénésie, tu reprends tes esprits et tu t'en veux.

Tu te demandes:

"Mais pourquoi, j'ai craqué comme ça... Je ne vais jamais y arriver".

En vérité, ce n'est pas de ta faute

Ton cerveau est dirigé par un programme vieux de centaines de milliers d'années. Il pense à ta survie. Et lorsqu'il voit de la nourriture riche en sucre et en gras, il te pousse à la consommation.

Tu peux te battre autant que tu veux, tu combats contre un instinct qui est enraciné au plus profond de toi. C'est cet instinct qui est au coeur de l'être humain et qui nous a permis de survivre en tant qu'espèce depuis plus de 200 000 ans. Tu n'as pas à t'en vouloir de n'être qu'un homme (ou une femme) ;-).

En revanche, tu dois créer un cadre sûr où ton instinct impulsif peut s'exprimer sans nuire à ton objectif d'être en meilleure santé, en meilleure forme.

Alors que faire ?

Tu dois te protéger. Tu dois construire un sanctuaire où tu es en sécurité, où tu n'es pas tenté dès que tu es en position de faiblesse.

Quand tu as un coup de stress et que l'aliment le plus sucré que tu puisses trouver est une pomme, ton environnement te protégera et t'empêchera de faire des "conneries".

Rappelle-toi :

On ne s'élève pas au niveau de nos ambitions, mais on "descend" au niveau de son environnement et des systèmes que nous avons mis en place.

Améliore ton environnement, construis ces systèmes de sécurité qui te rattraperont en cas de "faillite", et tes ambitions arriveront naturellement à toi.

Tu dois créer un environnement où tu es en sécurité de tes propres pulsions instinctives.

Les personnes qui ont « l'air » d'avoir le plus de volonté sont en réalité celles qui n'ont pas à utiliser de volonté.

La solution consiste donc à retirer les aliments qui sont nocifs à ta perte de graisse. Le but est de créer un sanctuaire où tu ne laisses pas ces mauvais aliments résider.

Tu peux les inviter, ponctuellement, le temps d'une soirée car tu l'as décidé. Mais ils ne doivent pas squatter dans ton sanctuaire.

Comment t'y prendre ?

Choisis l'**une** des actions suivantes.

Action 1 : virer les aliments nocifs de ton environnement

- Jète-les, donne-les. Fais comme tu veux, mais ne prends pas le risque de les tolérer plus longtemps. C'est ta vie qui en dépend.

Le risque, que j'ai souvent entendu, c'est de penser:

"Je finis ce qu'il me reste, puis je commence".

"C'est uniquement pour mes amis lorsque je les invite"

C'est comme ça que l'on se fait avoir par ces aliments vicieusement addictifs !

- On croit que c'est uniquement pour les autres et que nous sommes plus forts... jusqu'au jour où l'on craque !
- Ce qu'il reste ne se termine étrangement jamais. Et par conséquent, nous ne commençons jamais !

Accrochés à ces prétextes fallacieux, nous ne pouvons pas nous élever vers le physique de nos rêves.

Avec ces boulets à nos chevilles, nous ne pouvons pas exprimer notre meilleur potentiel.

Comment faire le tri ?

- Élimine de ton environnement tous les aliments qui te sont addictifs. Cela dépend de chacun.
- Pour certains, il s'agit de produits industriels : sodas, gâteaux, chips, bonbons, etc.

- Pour d'autres, cela peut être plus sain, mais tout aussi addictif : mueslis, granolas, beurre d'amande, noix, etc.

La question à te poser :

Est-ce que c'est un aliment vis-à-vis duquel je ne suis pas capable de rester neutre. Est-ce que je suis capable, **dans mon moment de plus grande faiblesse**, de le regarder sans émotion ? De ne pas sauter dessus et le dévorer inconsciemment ?

Si c'est non, c'est qu'il n'a pas sa place dans ton sanctuaire.

Nous ne voulons pas te protéger quand tu te sens invincible, mais quand tu es le plus vulnérable.

Action 2 : Cache-les loin de ta portée et de ta vue

Dans certains cas, tu ne peux pas tout jeter. Ou tu ne te sens pas encore prêt.

Dans ce cas, range ces aliments dans des endroits difficiles à atteindre :

- tout au fond de tes placards, derrière d'autres aliments à prioriser;
- dans les placards du haut, plus difficile d'accès, etc.

Tu réaliseras peut-être qu'au final, tu n'en as pas tant besoin et tu trouveras alors la conviction pour t'en débarrasser une bonne fois pour toutes.

Astuces & Recommandations

Tout d'un coup ou progressivement ?

Il n'y a pas une seule façon de s'y prendre et cela dépend de toi, et de ta façon de fonctionner. Les deux sont valables. Choisis ce que tu te sens plus à l'aise de faire aujourd'hui, selon tes capacités et ta motivation.

Un qui sort, un qui rentre

L'objectif est d'avoir une équipe qui te mène à la victoire. Tes aliments sont les membres de ton équipe. Lorsque tu décides de virer un joueur, tu dois lui trouver un substitut d'un meilleur niveau.

En parler avec tes proches

Ce n'est pas facile de faire le ménage quand d'autres personnes vivent sous le même toit et peuvent se sentir affectées.

Parle-leur s'en.

Exprime-leur l'importance de ce défi pour toi.

Pour que tes proches te comprennent, voici comment tu peux t'exprimer avec compassion et bienveillance. Par exemple :

« En ce moment, je me sens [exprime les émotions liées à ta frustration] et je ressens le besoin de prendre davantage soin de moi. Pour réussir, c'est difficile de rentrer à la maison et d'être tous les soirs tenté(e) par les friandises que nous avons dans nos placards. Je ne me sens pas à l'aise de t'obliger à te restreindre alors qu'il s'agit de mes envies personnelles. Pour autant, je serais reconnaissant(e) d'avoir ton aide.

Serais-tu d'accord pour que nous tentions de remplacer [aliment(s) nocif(s)] par [aliment(s) bénéfique(s)] le temps de ces 40 jours ?

J'apprécierais aussi beaucoup que nous fassions ce défi ensemble. Cela nous permettrait de partager une aventure / Cela me donnerait la sensation d'être soutenu(e) dans cette aventure. »

L'idée de cette communication « non-violente » est d'exprimer tes propres émotions d'abord sans remettre la faute sur l'autre. Puis il s'agit de demander de l'aide.

En créant votre sanctuaire, peut-être même que tes proches réaliseront le bénéfice.

Il s'agit d'un défi provisoire. C'est toi qui décides !

N'oublie pas qu'il ne s'agit pas d'un bouleversement permanent et irréversible. Au bout de ces 40 jours (ou moins), tu tireras tes propres leçons :

- Tu réaliseras tes dépendances et non-dépendances vis-à-vis de certains aliments et tes mécanismes comportementaux.
- Tu décideras si tu préfères stocker à nouveau certains aliments... et pas d'autres.
- Tu reverras les quantités et la fréquence des aliments qui ne t'aident pas à perdre la graisse.
- Etc.

Ton engagement en début de semaine

Écris le défi que tu as choisi cette semaine. C'est la promesse que tu te fais pour réussir ton défi et améliorer ta vie.

Semaine n°1

Cette semaine, je vais...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Signature, date

Rappelle-toi : Ce n'est pas parce que ces aliments n'ont pas un permis de résidence permanent chez toi, qu'ils ne peuvent y être invités le temps d'une soirée !

La différence est la suivante :

- Dans un cas, tu es victime de tes moments de faiblesse (dont nous faisons tous preuve à un moment ou un autre).
- Dans l'autre cas, c'est toi qui es maître de tes choix !

Bon courage !

Réflexion sur ton défi en fin de semaine

Chaque fin de semaine, il s'agit de faire le point sur ton défi. Sois honnête et sincère. Tu ne peux pas progresser si tu te mens à toi-même.

Fais simplement de ton mieux pour répondre à ces questions

1. Quel défi as-tu réalisé cette semaine ? En quoi as-tu été à la hauteur de tes propres attentes ?

.....
.....

2. Quelle est la chose dont tu es le plus fier ? Pourquoi ?

.....
.....

3. Quel est le point qui aurait pu être amélioré ? Comment ?

.....
.....

4. Quelle est la réalisation (le déclic ou la leçon) la plus importante que tu aies tiré du défi de la semaine ?

.....
.....

5. À partir d'aujourd'hui, quelle est **UNE seule petite chose** que tu peux changer quotidiennement et qui peut faire une **GRANDE** différence au bout d'un an ?

.....
.....