

**ÊTES VOUS SÛR
DE SAVOIR
POURQUOI**



**VOUS VOULEZ ?
MAIGRIR ?**

JEAN-ROMAIN MICHAUX

© 2013 – Exprimez votre potentiel
Tous droits réservés

Mise en page : Véronique Boutolleau, pour Atramenta
Illustrations : Hervé Schneider

Publié en juillet 2013, par :

Atramenta

Näsijärvenkatu 3 B 50, 33210 Tampere, FINLANDE

www.atramenta.net

Jean-Romain Michaux

**ÊTES-VOUS SUR DE SAVOIR
POURQUOI
VOUS VOULEZ MAIGRIR ?**

Atramenta

Remerciements

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude :

À ma mère, Catherine, pour ses conseils avisés et ses nombreuses corrections orthographiques.

À mon père, à mon frère et à mes grands-parents pour leur soutien et leur amour inconditionnel.

Merci aussi à Madame Gilberte PEUCH d'avoir pris le temps de lire et de corriger mon manuscrit.

Et finalement, merci à vous, cher lecteur. Merci de faire vivre le livre et merci de votre confiance et de votre intérêt.

Avant-Propos

Pourquoi grossit-on ?

Notre style de vie évolue constamment. Nos aliments sont de plus en plus sucrés et salés, et donc chimiques. La concurrence est telle dans le marché de l'agroalimentaire qu'il faut, non seulement, que le produit soit agréable en bouche, mais en plus tout faire pour que le consommateur en devienne aussi « accro ».

De plus, notre mode de vie a considérablement changé au cours des derniers siècles. Nos métiers (pour la plupart) se sont sédentarisés. Lorsque nous finissons notre travail, nous prenons voiture, métro ou bus pour rentrer chez nous au plus vite. Le temps économisé sur ce chemin – que nous faisons avant à pied – est réinvesti dans des activités toutes aussi sédentaires, comme regarder la télévision ou surfer sur le web.

Auparavant, l'activité physique était incluse dans le rythme de vie. Il faut donc, à l'heure actuelle, beaucoup plus de discipline intérieure pour maigrir et rester maigre, et beaucoup plus de discipline intérieure pour adopter une hygiène de vie dite « saine ou naturelle ».

Alors, nous pourrions nous demander de façon logique : « Si l'on ne veut pas que les générations futures soient en surpoids, ne faudra-t-il pas passer par des réglementations limitant l'emploi du sucre et du sel par les industriels de l'agroalimentaire ? » Même si une telle loi était promulguée, elle ne suffirait pas à vous faire maigrir, car maigrir est une prise en charge libre et individuelle. C'est réveiller en vous le potentiel unique et magnifique qui y sommeille.

Voilà exactement l'objet de ce livre !

Comme le disait Antoine de Saint-Exupéry :

*Si tu veux construire un bateau, ne rassemble pas
tes hommes et femmes pour leur donner des ordres,
pour expliquer chaque détail, pour leur dire où trouver
chaque chose. Si tu veux construire un bateau, fais naître
dans le cœur de tes hommes et femmes le désir de la mer.*

INTRODUCTION

Je viens de perdre 20 kg en 8 mois.

Voilà comment j'ai procédé : j'ai supprimé pain, pâtes, pommes de terre, tous les féculents et aliments à base de blé, et j'ai supprimé l'alcool social. J'ai aussi fait du sport trois fois par semaine.

Mais je n'écris pas ce livre pour vous dire qu'il faut manger 30 g d'épinards et 24,50 g de fromage si vous pesez entre 56,70 kg et 57,3 kg !

Ce livre ne parlera pas de diététique. Il existe de très bons livres qui traitent de ce sujet.

- J'écris ce livre pour modifier votre ressenti par rapport à votre surpoids.
- J'écris ce livre pour vous permettre de reconnaître et de contenir vos addictions au plaisir immédiat, et de vous éviter de faire le « yo-yo ».
- J'écris ce livre pour vous aider à trouver POURQUOI vous voulez maigrir.
- J'écris ce livre pour vous aider à trouver vos motivations intérieures pour suivre un « régime », indépendamment des sollicitations extérieures.
- J'écris ce livre pour vous aider à établir vos règles de « bonne conduite ».
- J'écris ce livre pour vous aider à comprendre comment vous réagissez et comment vous réfléchissez face à la nourriture.
- J'écris ce livre pour vous aider à prendre conscience de vos habitudes alimentaires.

- J'écris ce livre pour vous aider à dire « non » aux tentations sociales.
- J'écris ce livre pour que vous puissiez comprendre l'influence des émotions sur votre comportement.
- J'écris ce livre pour vous donner les outils qui vous permettront d'atteindre votre poids idéal.

Le mot « régime » vient de « regere », qui veut dire « diriger » en latin. Faire un régime vous permet alors non seulement de prendre le contrôle de votre comportement alimentaire, mais vous permet aussi de maîtriser les autres aspects de votre vie. Rappelez-vous que toutes les réponses à vos questions se trouvent déjà à l'intérieur de vous. Les exercices que je vous propose dans ce livre vous permettront de les trouver.

Dans la vie, il n'y a pas de hasard. Si vous tenez ce livre dans vos mains, c'est que vous êtes prêt à le lire, qu'importe la manière dont il est arrivé jusqu'à vous. Saisissez cette opportunité et ne vous cachez pas derrière vos excuses : « Je n'ai pas le temps », « Je suis tellement fatigué », « Je suis trop âgé », « Ce n'est pas le moment ! »...

Calculez combien de temps vous passez par jour à lire des journaux, à flâner sur Internet, à regarder la télévision et demandez-vous ce que ces activités vous ont apporté.

Le temps consacré au divertissement (un divertissement est une activité qui permet aux hommes d'occuper leur temps libre en s'amusant et **de se détourner ainsi de leurs préoccupations, et donc d'eux-mêmes**) pourrait être utilisé afin de lire ce livre qui vous permettra sans doute de réaliser votre objectif : atteindre votre poids idéal.

Aucun chef-d'œuvre n'a été créé dans le confort. Il faut de la discipline pour réussir un régime ou même réussir sa vie. Mon objectif est de vous aider à trouver naturellement cette discipline intérieure.

J'ai moi-même connu deux périodes de ma vie où, selon mon IMC¹, j'étais obèse. Je pesais 105 kg pour 1,78 m, mais cela ne me dérangeait pas le moins du monde. J'étais lycéen, j'avais des amis, le poids n'était pas un souci. Et puis un jour, mes hormones se sont mises en route. J'étais en terminale et je n'étais jamais sorti avec une fille, mais je n'en avais pas réellement éprouvé le besoin non plus.

Petit à petit, cette envie se mit à grandir en moi. J'avais beaucoup d'amies filles et j'étais considéré comme « le nounours confident ». Mais lorsque je demandais aux filles de passer au niveau supérieur, j'essuyais refus sur refus. *Je me demandais alors quel était l'obstacle à la réalisation de mon objectif.*

J'avais de l'humour, je savais écouter et pourtant, aucune fille ne voulait sortir avec moi. J'ai alors décidé de me confronter à la réalité, de me remettre en cause et j'en ai déduit que *la principale raison de mon échec était mon obésité*. J'ai alors pris la décision, une fois le bac passé, de perdre autant de kilos qu'il en faudrait pour sortir de cette situation. J'avais *alors* décidé de prendre « le taureau par les cornes ».

Nous étions en août 2002 et je rejoignais Paris pour étudier la chiropraxie, de laquelle j'étais tombé amoureux quelques mois auparavant. Je commençais alors mon régime en supprimant de mon alimentation sucres et féculents. Je faisais du sport et je me répétais tous les matins, devant la glace, que dans quelques mois, je serais mince et que je trouverais une copine.

J'ai perdu 15 kg au cours des six mois qui suivirent mon bac. J'ai alors commencé à sortir avec des filles. Pendant sept ans, à Paris, j'ai vécu de belles rencontres. Mon objectif était atteint. J'ai alors commencé doucement à reprendre du poids, mais je continuais quand même à avoir des relations. Mon poids n'était plus un obstacle. Diplôme de chiropraticien en poche, je décidai de retourner m'installer à Antibes.

1 L'indice de masse corporelle est un outil qui évalue les risques pour la santé liés au surpoids. Il est calculé en divisant le poids par la taille au carré.

Je devais alors peser à nouveau 100 kg ! Quelques mois après mon retour, j'étais en couple. Je n'avais plus aucune raison d'être maigre (ou du moins je le percevais comme cela à l'époque), car j'avais rempli mon objectif et j'avais une copine qui m'aimait et que j'aimais. En août 2010, je pesais de nouveau 105 kg.

En surpoids, je n'étais pas crédible pour transmettre le message de la philosophie de santé chiropratique. J'ai alors décidé de me remettre en question afin d'atteindre cet objectif personnel, et malgré des moments difficiles, comme la rupture avec mon amie, j'ai perdu 20 kg.

Dans mon histoire, il y a déjà les éléments essentiels du succès de mon régime. Éléments que je vais reprendre, décortiquer et analyser pour vous tout au long de ce livre. Éléments que vous pourrez bien sûr mettre en application de façon pratique et ludique pour votre perte de poids, mais aussi dans les autres domaines de votre vie.