

JENNA HOLLENSTEIN

Préface d'Aurélie Godefroy



JE M'AIME

DONC JE MANGE

RETROUVER LA JOIE DE MANGER
GRÂCE AUX SAGESSES BOUDDHISTES

LEDUC 

Si vous enchaînez les régimes et les cures détox sans succès ou si vous alternez des phases canapé avec des périodes d'acharnement à la salle de sport, alors ce livre est fait pour vous! En s'appuyant à la fois sur les dernières recherches scientifiques et les enseignements bouddhistes qu'elle a reçus, Jenna Hollenstein propose une méthode inédite, humaine et bienveillante, pour oublier les diktats de la minceur et repenser son alimentation comme une forme d'amour de soi.

Dans cet ouvrage :

- **Un point sur la culture des régimes et pourquoi ça ne marche pas.**
- **La méthode interactive inédite :** 6 étapes de progression selon les paramitas bouddhistes (la générosité, la discipline, la patience, l'effort, la méditation et la sagesse) pour vous questionner et avancer sur le chemin de l'acceptation de soi.
- **Des outils simples et pratiques pour se reconnecter au plaisir de manger :** des exercices pour manger en pleine conscience, des méditations guidées, les échelles de la faim et de la satiété, etc.

« Cessons de négliger l'intelligence de notre corps
et laissons *Je m'aime donc je mange* nous permettre
de retrouver notre moi naturellement intelligent,
digne de confiance et instinctif! »

EMME, @supermodelemme

« Une vision profonde, une grande expertise et des outils
pratiques, le guide le plus complet qui puisse exister
pour vous aider à faire la paix avec la nourriture et votre corps. »

Marci Evans, nutritionniste-diététicienne

Jenna Hollenstein est une diététicienne anti-régime, spécialiste des troubles de l'alimentation. Elle utilise une combinaison de techniques d'alimentation intuitive, de pleine conscience et de méditation pour aider les personnes qu'elle accompagne à progresser vers plus de paix, de santé et de bien-être.

Auréli Godefroy est journaliste, animatrice et auteure. Elle présente *Sagesses bouddhistes* sur France 2, collabore au *Monde des Religions* et à la revue *Question de*, publiée par Albin Michel. Elle est notamment l'auteure de *Toutes des sorcières*.

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1772-4



9 791028 517724

editionsleduc.com
LEDUC ↗



Rayon :
Santé, bien-être

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition originale :

© 2019 Lion Heart Press, Padma Media Inc.

Titre original : *EAT TO LOVE: A Mindful Guide to Transforming your Relationship with Food, Body, and Life*

Révision de la traduction : Emma Pavan

Relecture : Élodie Ther

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design couverture : Constance Clavel

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1772-4

JENNA HOLLENSTEIN
Préface d'Aurélie Godefroy

JE M'AIME
DONC JE MANGE

**RÉAPPRENDRE À MANGER
EN PLEINE CONSCIENCE
GRÂCE AUX SAGESSES BOUDDHISTES**

Traduit de l'anglais (américain) par Christophe Billon

LE DUC ↗

SOMMAIRE

PRÉFACE.....	9
QU'EST-CE QUE JE M'AIME DONC JE MANGE ?.....	13
1 « TU NE SERAS JAMAIS ASSEZ BIEN ».....	27
2 UN PROBLÈME SPIRITUEL APPELLE UNE RÉVOLUTION SPIRITUELLE.....	69
3 LA PARAMITA DE LA GÉNÉROSITÉ.....	101
4 LA PARAMITA DE LA DISCIPLINE	155
5 LA PARAMITA DE LA PATIENCE.....	179
6 LA PARAMITA DE L'EFFORT.....	211
7 LA PARAMITA DE LA MÉDITATION.....	229
8 LA PARAMITA DE LA SAGESSE.....	249

9 LE RESTANT DE VOTRE VIE.....	269
ANNEXE A : EXERCICE POUR MANGER EN PLEINE CONSCIENCE.....	279
ANNEXE B : LA MÉDITATION DE TONGLÉN.....	283
ANNEXE C : LA MÉDITATION DE L'AMOUR BIENVEILLANT POUR LE CORPS.....	287
ANNEXE D : RESSOURCES.....	291
REMERCIEMENTS.....	295
À PROPOS DE L'AUTRICE.....	299

*À maman, Melissa, Lily et Stella.
Vous êtes très bien telles que vous êtes.*

PRÉFACE

Agapè. En grec ancien, ce terme signifiait « amour » ; il est désormais synonyme de « festin ». Tout un symbole ! La nourriture comme une promesse de bonheur... Est-ce si étonnant ? Dès la naissance, se nourrir relève de l'émotionnel et du relationnel : il s'agit bien d'un acte d'amour avec soi-même et l'autre.

Et pourtant : il n'est pas toujours évident de se réconcilier avec son assiette. Pour beaucoup, manger est même devenu une véritable épreuve. Face aux casseroles, les injonctions contradictoires se télescopent : manger quoi, comment ? Compliqué de bien réagir face à cette « cacophonie diététique », comme la résume le sociologue Claude Fischler. Entre les diktats de la minceur, les lois du perfectionnisme alimentaire, nombreux sont ceux qui s'engouffrent dans l'anarchie ou se laissent, à l'inverse, enfermer dans les prisons de l'orthodoxie. Et paradoxe : si nous passons un temps fou à penser à notre alimentation en rationalisant nos croyances et en les croisant avec les connaissances scientifiques du moment, nous n'écoutons plus notre appétit, notre corps, ni les signaux envoyés par la faim et la satiété : la porte ouverte à tous les excès !

Comme le montre admirablement Jenna Hollenstein, il s'agit de percevoir l'acte de manger à travers nos sens pour retrouver le plaisir et éviter les automatismes qui nous mènent à la malbouffe

et au surpoids. Ne laissons plus l'esprit tenir le corps au détriment des sensations. D'ailleurs, jusqu'à l'âge de 4 ans, un enfant exprime quand il a faim et assez mangé. En grandissant, il perd cette sagesse innée et son plaisir innocent à la nourriture se complique : cette dernière ne constitue plus un carburant mais sert à le distraire, séduire, voire le punir... Bonne nouvelle cependant : le succès des livres culinaires et autres blogs montre bien l'envie de cuisiner et de renouer avec ses sensations. Car la seule personne qui sait ce dont elle a besoin, c'est vous, comme le préconise l'« *intuitive Eating* », ce mouvement mondial passionnant qui prône le rétablissement des sensations alimentaires.

Dans la tradition bouddhique, donner sens à son existence peut se comparer à l'art culinaire. Cette voie à part entière (tout comme la cérémonie du thé ou les arts martiaux) rejoint le message d'universalité du Bouddha qui considère le fait de manger comme la question cruciale de « comment vivre ? ». Augmenter l'agilité de l'esprit à travers le discernement, aller vers la sagesse voire l'éveil : ces caractéristiques du bouddhisme passent effectivement par l'alimentation. N'oublions pas que le corps est le véhicule de l'esprit : il suffit d'observer les différents rituels orchestrés autour des repas dans le bouddhisme himalayen, à travers un processus d'offrandes ou encore les codes observés dans le bouddhisme zen où le repas fait partie intégrante de la méditation. Celle-ci est bien évidemment fondamentale dans cette perspective, non seulement pour retrouver cette unité fondamentale du corps et de l'esprit, car c'est en libérant notre mental des pensées toxiques, que nous pouvons ajuster nos comportements, notamment alimentaires. L'attention, la présence et la conscience vigilante de notre vie intérieure à travers nos sensations, pensées ou émotions nous permettront d'être pleinement ancrés ici et maintenant.

En combinant la sagesse de la philosophie bouddhiste et la science de la nutrition, nous pouvons ainsi parvenir à retrouver un chemin vers nous en équilibrant santé physique et bien-être

psychologique. Car manger en conscience, c'est entreprendre une démarche holistique qui offre un équilibre dans notre existence pour revenir à cette vérité trop souvent oubliée de « manger pour vivre ». Mais pas seulement : s'aimer aussi, comme le démontre avec brio, humanité et bienveillance, ce précieux mode d'emploi dans cette aventure de « reconquête de soi » de Jenna Hollenstein.

Préface d'Aurélie Godefroy
Journaliste, animatrice, écrivain

*QU'EST-CE QUE
JE M'AIME DONC
JE MANGE ?*

J *E M'AIME DONC JE MANGE* ne vous aidera pas à perdre du poids. Vous n'y trouverez aucun conseil pour maigrir, tonifier vos muscles ou manger sainement. Ce livre ne vous dira pas comment éliminer les toxines, nettoyer votre organisme, adopter un régime sans gluten ou diminuer l'apport en sucres ou glucides.

Vous souhaitez poursuivre la lecture ?

Sachez simplement que, si cet ouvrage ne vous aidera pas à perdre du poids, il vous convaincra que rien, justement, ne vous y oblige. Il n'existe aucune corrélation entre le fait d'être heureuse, en bonne santé, avoir confiance en soi et le chiffre précis que vous voulez voir s'afficher sur la balance. Ce livre vous aidera à en finir avec la honte, l'incertitude, l'anxiété et la paranoïa qui tournent autour de la nourriture, quand elle touche votre image corporelle. Il contribuera à vous débarrasser de la souffrance que provoque la culture des régimes et il libérera votre corps et votre esprit de son emprise.

Ma mère, quand elle parlait du dîner qu'elle avait préparé pour quelqu'un, avait une façon bien à elle de décrire le bonheur de cette personne en train de savourer son assiette, « les yeux fermés

et la tête en arrière, tout à son plaisir de manger ». À mes yeux, cela évoquait une joie toute naturelle. Cela impliquait forcément que le lien affectif à la nourriture, qu'il s'agisse du plat préféré de notre enfance ou d'une spécialité qui rappelle des souvenirs, était bien là. C'était la façon dont mon oncle Bob mangeait la potée de bœuf au chou de son enfance ou dont ma tante Min se délectait d'une assiette de *spaghetti con aglio e olio*. J'ai intitulé ma thérapie nutritionnelle *Je m'aime donc je mange* dans l'espoir d'aider à redécouvrir la joie de manger et d'être bien dans son corps. Ce n'est que par la suite que j'ai pris conscience que cette corrélation entre la nourriture et l'amour de soi avait un sens plus profond.

Pour nombre d'entre nous, manger est synonyme d'angoisse. Souvent, nous mangeons plus ce que nous *devons* manger, plutôt que ce que nous avons *envie* de manger. Tout ce qui est lié au désir est devenu source de danger, et comme l'a écrit Caroline Knapp dans son livre *Appétites – « appétits »* –, nous avons perdu le contact avec nos désirs. Le sens profond du *Plaisir de manger* est de faire en sorte que se nourrir soit un moyen de s'aimer et de prendre soin de soi, de choisir des aliments qui soient aussi source de plaisir et de sensations agréables – nous méritons d'éprouver ce bonheur, comme nous sommes.

Je m'aime donc je mange vous aidera à vous sentir bien dans votre corps. Tout ce que nous vivons entre la naissance et la mort est une longue expérience somatique – c'est-à-dire liée au corps. De nos besoins naturels en passant par l'orgasme, notre corps catalyse tous les événements de notre vie. Notre corps dit tout de nous – notre ethnie, notre classe sociale, notre genre, notre sexualité. Il évolue dans un monde qui impose des idéaux et des valeurs liés justement à ces critères. Par conséquent, tous les corps sont appelés à changer, selon la grille de lecture du monde dans lequel ils évoluent. À travers lui, nous éprouvons le plaisir et la douleur, la force et la faiblesse, la maladie et le bien-être, nous nous posons

des questions existentielles, nous touchons à des significations profondes et nous pouvons atteindre l'illumination. Notre corps fait de nous un être unique, tout comme il nous relie aux autres. Et pourtant, d'une manière générale, les activités physiques excluent toute dimension spirituelle, et inversement, la quête spirituelle est souvent déconnectée du soma. *Je m'aime donc je mange* se base sur l'idée que le corps et l'esprit ne sauraient exister indépendamment l'un de l'autre.

Cet ouvrage est un appel à la raison, ainsi qu'à l'action. Il recrée le lien entre votre corps et votre esprit. Il comble le gouffre qui s'est créé entre votre intelligence et la satisfaction de vos désirs. C'est une approche de la nutrition et du corps qui vous connecte à tout ce que vous savez déjà, ainsi qu'à tout ce que vous avez oublié, trop occupées à compter les calories et à scruter non pas votre propre corps, mais votre balance. En refermant *Je m'aime donc je mange*, vous constaterez probablement une modification de votre état d'esprit et de votre comportement. Vous vous demanderez sans doute à quoi ressemblerait un monde dans lequel vous pourriez vivre quelle que soit votre corpulence, un monde dans lequel tous les corps, de tous les sexes, de toutes les formes, de toutes les couleurs, de tous les âges, valides ou invalides, seraient fêtés à l'unisson.

Je m'aime donc je mange fonctionne sur deux niveaux. Le premier niveau favorise l'attention, la bienveillance et le bon sens de votre relation avec la nourriture et votre propre corps par le biais d'une introspection, par l'analyse de vos pensées et de vos sentiments. Le second explore comment apporter plus de bienveillance dans votre relation aux autres et à vous-même, à travers des actions ciblées. Lorsque vous aurez introduit plus de douceur dans votre relation aux autres et dans votre relation à vous-même, alors le monde prendra tout son sens. Lorsque l'on écoute son cœur, que l'on se laisse aller à la curiosité, on finit par voir au-delà du prisme étroit de la culture des régimes. Plus vous serez curieuse de vous-même, plus vous aurez hâte de connaître les autres. Mieux vous vous

comprendrez, mieux vous comprendrez les autres. Et plus vous vous aimerez, plus vous aimerez les autres.

Lire ce livre, pratiquer les méditations et faire preuve de bienveillance envers vous-même modifiera non seulement votre existence, mais également la vie de votre entourage. Dans cette culture obsédée par le poids, où tout n'est que prescription alimentaire et phobie des rondeurs, pratiquer la compassion et l'écoute de soi est un acte radical. Avoir confiance en son corps, dépasser la folie des régimes encourage ceux qui nous entourent à être eux aussi plus attentifs. Cela sème la graine qui leur permettra peut-être d'entamer leur propre programme. Cette émulation contagieuse distillera toujours plus de compassion dans le monde.

CE QUE PROPOSE CE LIVRE

Dans ce livre, vous allez vous rendre compte que tout ce que vous croyez connaître des régimes, des lipides corporels et de la santé est faux. Vous comprendrez que tout ce qui touche à l'alimentation et à l'activité physique et que notre culture occidentale a décrété comme étant la norme est en réalité nocif, absurde, anxiogène. Je vous montrerai pourquoi les rondeurs ne sont pas le problème, pourquoi les régimes ne sont pas une solution et pourquoi plus nous tentons de nous rapprocher de cet idéal de corps parfait, plus nous plongeons dans la souffrance et le chaos. Enfin, vous découvrirez pourquoi considérer votre corps comme un problème à régler sera toujours source de difficultés et de souffrance.

Vous explorerez ensuite quelle place peut occuper *Je m'aime donc je mange* dans votre vie : nourrir votre corps d'une manière qui vous permette de vivre (et d'aimer) votre vie et de vous connecter de manière plus authentique à votre univers. *Je m'aime donc je mange* est un exercice de méditation basé sur la respiration, appelé *Shamatha* ou « tranquillité de l'esprit ». Méditer, ou choisir de porter votre

attention sur votre respiration, par exemple, est par essence un processus consistant à ressentir, vivre et accepter les choses telles qu'elles sont. La méditation nous permet d'être nous-mêmes. Nous domptons notre esprit et nous ouvrons notre cœur de façon à nous aimer nous-mêmes, sans changer qui nous sommes. Nous débarasser de ce qui est mauvais pour nous et faire de la place pour ce qui nous fait du bien serait bien trop simple. Encore faut-il être honnête vis-à-vis de soi, à travers la pratique de la méditation et dans l'acceptation de ce que nous ne pouvons pas changer, sans minimiser ou amplifier quoi que ce soit. C'est à ce prix que nous développons une véritable harmonie avec nous-mêmes.

Sur la base d'exercices de méditation, *Je m'aime donc je mange* applique un ensemble d'enseignements bouddhistes appelés les six paramitas ou vertus transcendantes : la générosité, la discipline, la patience, l'effort, la méditation et la sagesse. Les six paramitas nous invitent à manger en toute tranquillité, sagement et durablement. Si vous découvrez tout juste la philosophie bouddhiste et la méditation, sachez que je présenterai le sens élémentaire de ces concepts avant de les aborder dans le contexte de la nourriture, du corps et de la prise en charge de votre personne. Si vous êtes déjà adepte de la méditation et que vous connaissez les six paramitas, sachez que cet ouvrage les aborde d'une manière susceptible d'accroître leur compréhension et d'élargir leur application.

Les six paramitas sont des piliers. Appuyez-vous sur la connaissance que vous avez de votre corps et non sur les forces externes – régimes et « experts ». Lorsque vous mangez avec plaisir, vous opérez des choix principalement basés sur des sensations physiques, telles que la faim, la satiété et ce que vous ressentez comme bienfaisant, intérieurement. Vous vous nourrissez dans un climat d'acceptation absolue, de plaisir et de joie. De ce fait, vous êtes présente au monde, claire, tout en étant flexible.

Tout au long de ce livre, je propose des méditations qui vous aideront à appliquer ces enseignements et exercices dans votre vie

quotidienne. Leur pratique vous permettra de développer un nouveau langage, afin de décrire votre relation avec la nourriture et votre corps. Ce langage dépasse l'orthodoxie dictée par les adeptes de régimes ou de l'alimentation naturelle, il explore les peurs afin de mieux les dépasser, revisite les aspirations et les ambitions jusqu'ici laissées de côté. Cette nouvelle manière de penser vous aidera à tracer votre propre chemin et à partager votre expérience avec les autres.

À QUOI DEVEZ-VOUS VOUS ATTENDRE ?

Bien que chaque cas soit unique, certains stades peuvent être atteints assez tôt, tandis que d'autres prennent plus de temps.

Le premier stade de l'apprentissage du processus du plaisir de manger consiste à percevoir à quel point les promesses de l'alimentation miracle colportées par la culture des régimes sont mensongères, en quoi les régimes font prendre du poids sur le long terme, que nous sommes culturellement programmées pour avoir peur de grossir, et nombre d'entre nous cherchons la sécurité là où elle n'existe pas. Lorsque vous vous rendrez compte de tout ceci, vous mesurerez l'investissement à perte que représente tout dogme alimentaire. Faire le bilan des expériences vécues, du temps passé, de l'argent dépensé et tous les efforts fournis afin d'obtenir un corps différent n'est pas chose plaisante. Mais c'est à ce prix-là qu'on cesse de prêter allégeance à de fausses idoles et que l'on privilégie son intelligence.

À ce stade, vous commencerez à reprendre le contrôle de votre mode d'alimentation et de la manière dont vous ressentez votre corps. La réappropriation de ce pouvoir implique de vous débarrasser de toute privation, que vous vous l'imposiez vous-même ou que d'autres s'en chargent, de manger en ne vous imposant aucune interdiction, afin de découvrir quelles sont vos réelles sources de

satisfaction. L'appétit conditionne ce que vous mangez, tandis que les sensations physiques de la faim et de la satiété déterminent, pour l'un, le moment où vous devez manger et pour l'autre, la quantité que vous devez ingérer. En mangeant régulièrement au cours de la journée et en nourrissant votre corps de façon à ressentir un plaisir unique, vous donnerez naissance à des sensations que vous ignorez ou occultiez jusque-là et que vous apprendrez à reconnaître.

Dès que l'on surveille la sensation physique de la faim, on prend aussi conscience de son absence. Lorsque le désir de manger surgit en l'absence de signes physiques de faim, *il va falloir* choisir entre le besoin de manger ou celui de satisfaire des besoins émotionnels, sans recourir à la nourriture – c'est là qu'intervient *Je m'aime donc je mange*. Vous aurez toujours le choix, il n'y aura jamais aucun jugement. Comprendre vos mauvaises habitudes alimentaires vous permettra de mettre au jour des émotions et des besoins plus profonds et de choisir un mode de réponse adapté et bienveillant.

Les étapes suivantes incluront l'identification et la réponse à la sensation de satiété. Lorsque vous identifierez clairement toutes ces sensations, viendra le temps de vous réconcilier avec votre corps. Pour nombre de personnes, identifier et répondre de manière adaptée à la satiété est plus difficile que reconnaître la sensation de faim. Si vous avez fait beaucoup de régimes, vous savez ce que c'est que de limiter au maximum son apport calorique et donc, sa consommation globale. Mais quand vous sortiez d'un régime, cet apport remontait en flèche. Ces régimes vous ont également appris à veiller à la taille des portions, à peser vos ingrédients et à faire des calculs savants de compensation, au lieu de faire confiance aux sensations physiques de la satiété. En vous accordant la permission de manger, vous identifierez mieux la sensation d'avoir « assez mangé », c'est-à-dire ce qui se produit en fonction de vos besoins réels, sachant que cela peut évoluer d'un jour à l'autre.

La culture des régimes s'accompagne d'idées reçues sur l'exercice physique, condition *sine qua non* de la perte de poids, du

maintien sous un certain seuil, ou d'une meilleure forme physique. Oui, faire du sport est excellent pour la santé, mais l'amalgame qui existe aujourd'hui entre activité physique, perte de poids et forme physique nous prive des plaisirs simples que l'on éprouve en faisant du sport, lorsqu'on danse ou que l'on joue. Le mouvement est généralement l'expression d'un moment de bonheur. Lorsque nous le remettons au cœur de notre existence, nous nous approprions pleinement notre corps et nous connectons à nous-mêmes et aux autres. Marcher, danser la salsa, être assis sur notre coussin de méditation ou faire l'amour, rien n'est possible sans acceptation de soi. Tous les corps sont dignes d'être aimés. Et tous peuvent procurer du plaisir.

L'avant-dernier stade de la méthode *Je m'aime donc je mange* consiste à accepter votre corps tel qu'il est aujourd'hui. Attention, il ne s'agit pas ici de résignation, bien au contraire. La culture des régimes se fonde sur la détestation du corps et sur la honte que nous devrions en avoir. Cette culture voudrait nous forcer à changer. À vrai dire, toutes ces injonctions nous rabaisent et font que nous nous sentons toujours plus mal. Soit l'exigence envers soi-même tourne à l'obsession, soit elle oblige à abdiquer. Il faut le rappeler : on ne prend soin que de ce que l'on aime, et cela vaut pour notre corps. Alors, au lieu de rendre les armes dans notre lutte contre lui, histoire de l'accepter tel qu'il est, et ainsi avouer notre défaite, nous pouvons aussi choisir de ne pas le combattre. *Je m'aime donc je mange* n'est pas un combat ; son objectif principal est de vous aider à renouer avec votre corps, de revenir en permanence à lui afin de savoir ce qu'il vous dit. Il est essentiel de toujours tenir compte des signaux que notre corps nous envoie. C'est là le début du processus d'acceptation. Et cette acceptation peut être très éloignée de vos attentes. Si vous vous engagez à l'accepter tel qu'il est, et à l'écouter, à répondre au mieux à ses besoins, il ne faut pas que cela se fasse au prix d'un énième sentiment négatif à son égard. Il n'existe aucune solution miracle pour y parvenir, et

cette étape se franchira à votre rythme. Mais la récompense est profonde et durable.

Vous saurez que vous avez atteint votre but quand vous parviendrez à manger sans difficulté et lorsque vous éprouverez de la satisfaction face à vos choix alimentaires. Lorsque vous éprouvez vraiment du plaisir en mangeant, vous choisissez les aliments aussi bien pour l'émotion qu'ils vous procurent que pour l'état d'esprit dans lequel ils vous plongent, sans aucune culpabilité. Bien sûr, il s'agit là de la dernière étape de ce voyage, qui pour autant ne se terminera jamais, puisqu'il durera jusqu'à la fin de vos jours, au rythme des changements de votre corps.

Gardez en mémoire que tout est changement – de la naissance, à la croissance, à la puberté, en passant par les cycles menstruels pour les femmes, et pour certaines, la grossesse, l'allaitement. Puis les femmes passent progressivement au stade de la préménopause, puis de la ménopause. Nous connaissons d'innombrables blessures, des maladies, des guérisons et des cicatrices. Depuis nos tout premiers instants sur la Terre, notre corps est en métamorphose constante, ce dont nous ne nous rendons compte que plus tard. En prenant conscience de ces changements permanents et en nous acceptant dans tout ce que nous sommes, nous continuons d'approfondir notre connexion à notre corps, nous acceptons cette introspection et restons en phase avec ce que nous vivons.

Ce faisant, notre corps trouve son poids de croisière, celui qui ne varie pas, qui ne nécessite aucune frustration ni privation et qui répond avec précision aux sensations de faim, de satiété, de satisfaction et de goût. Vous aurez peut-être du mal à arrêter de vouloir contrôler votre poids – après tout, vous ne faites que ça, depuis si longtemps – mais lorsque vous analyserez ce que vous vivez, toutes vos certitudes sur la perte de poids évolueront. Bien qu'il s'agisse d'un processus très actif, nul besoin de faire *quoi que ce soit* pour trouver votre poids naturel. Votre corps se chargera de tout.

À QUI EST DESTINÉ JE M'AIME DONC JE MANGE ?

Je m'aime donc je mange s'adresse à quiconque a déjà connu des difficultés face à la nourriture, face à son miroir, à n'importe quel moment de sa vie. Que vous mangiez de façon angoissée ou inquiète, que vous fassiez occasionnellement ou régulièrement des régimes ou que vous souffriez d'un trouble alimentaire, ce livre vous aidera à renouer avec l'intelligence de votre corps et de votre cœur. Ceci dit, en fonction de votre parcours personnel, il existe différentes manières d'exploiter ce contenu.

REMARQUE À L'ATTENTION DES HOMMES : ce livre a certes été écrit pour les femmes, car ce sont elles les principales cibles et les principales victimes de la culture des régimes et de l'alimentation miracle. Elles ont une relation avec la nourriture et avec leur corps qui leur est propre. Cela ne signifie pas que les hommes ne sont pas touchés, mais dans la mesure où je suis une femme, et que je reçois beaucoup de femmes dans ma pratique, il m'a semblé naturel de privilégier leurs besoins et leurs expériences. En revanche, vu l'impact que la culture des régimes peut avoir sur notre rapport à la nourriture et à notre corps, tant pour les hommes que pour les femmes, il est évident que nombre d'exercices préconisés dans cet ouvrage s'adressent à tout un chacun.

Je m'aime donc je mange ne saurait remplacer un suivi médical approprié et personnalisé pour quiconque souffre, ou a souffert,

d'un trouble alimentaire ou d'un autre trouble mental. Merci de voir en ce livre un outil complémentaire ; il ne saurait remplacer un médecin, un professionnel de la santé mentale et un nutritionniste. Si vous consultez actuellement des praticiens de ce type, intégrez *Je m'aime donc je mange* à leur protocole et voyez si un exercice de méditation et les six paramitas vous aident à renforcer votre cheminement personnel vers la paix, la santé mentale et la guérison. Si vous n'êtes aidée d'aucun professionnel de santé, et que vous savez que vous en auriez besoin, rendez-vous à la fin de l'ouvrage afin de trouver quelqu'un susceptible de vous épauler. Il est tentant de toujours se débrouiller seul, mais pour les personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire ou d'un trouble de la personnalité en lien avec la nourriture, il est très dangereux d'essayer de modifier radicalement, par ses propres moyens, son approche de l'alimentation et de son image corporelle. Vous avez besoin d'aide, des personnes qualifiées sont là pour vous. Solliciter l'aide est un acte courageux, c'est le premier pas vers la libération. Je n'insisterai jamais assez sur cela : si vous souffrez d'un traumatisme aigu ou chronique, consultez immédiatement un professionnel de santé, et voyez, ensuite, si la méditation peut vous aider dans votre cheminement.

En revanche, si vous sentez que vous faites partie des personnes qui n'ont pas une relation apaisée avec la nourriture – vous faites des régimes, des cures détox, vous alternez entre de longues phases de canapé et des périodes d'acharnement à la salle de sport, vous expérimentez des programmes de trente jours de sevrage au sucre, ou vous êtes membre à vie d'un programme minceur –, *Je m'aime donc je mange* vous réorientera vers un moyen plus durable de prendre soin de vous. J'adore travailler avec des personnes plongées dans cette zone intermédiaire : celles qui ne répondent pas aux critères d'un diagnostic de trouble alimentaire, mais qui ont néanmoins une relation plus ou moins pathologique avec la nourriture et avec leur corps. Vos problèmes d'alimentation et d'image

corporelle ne déclenchent peut-être pas les signaux d'alarme les plus... alarmants, et même si vous êtes passée toute votre vie sous les radars, les difficultés que vous connaissez ont peut-être un impact préjudiciable sur votre vie.

Quelle que soit la singularité de votre parcours, je suis ravie que vous ayez ouvert ce livre. Vous avez choisi une nouvelle voie, qui n'est pas toute-puissante, mais qui se veut respectueuse de ce que vous savez déjà. Cette méthode vous guidera vers une nouvelle relation apaisée, satisfaisante et pleine de joie avec la nourriture et votre corps.

Deux avertissements avant de passer aux choses sérieuses. Tout d'abord, je suis profondément inspirée par les enseignements bouddhistes et je ne peux m'empêcher de voir mes travaux à travers ce prisme. Le bouddhisme est une tradition qui encourage ses adeptes à mettre en application ses enseignements dans leur existence. J'ai donc naturellement pratiqué et enseigné le bouddhisme en lien avec la nourriture et le corps. Ces idées n'engagent que moi et j'espère vivement que je saurai les partager avec vous de façon limpide. Ensuite, en tant que femme blanche, mince, valide, instruite et appartenant à la classe moyenne, je jouis d'une quantité considérable de privilèges, dans notre monde. J'ai donc décidé de mettre à profit cette chance pour offrir un contenu utile au plus grand nombre. Du moins, j'ai sincèrement fait tout mon possible – j'apprends de nouvelles choses tous les jours, et je vous imagine, chères lectrices, chers lecteurs, dans cette même démarche de curiosité, prêts à partager avec moi tout ce qui peut contribuer à nous rendre meilleurs.