

Episode n°28 : Tout ou rien

Bonjour !

Dans la mesure où nous sommes nombreux/ses à se lancer corps et âme dans un projet (comme celui d'arrêter de boire du café par exemple, ou de grignoter toute la journée ou encore de terminer la journée par un verre de rouge, ou bien de nous remettre au sport...) en y mettant toute notre volonté, au risque de s'essouffler rapidement et de retourner à la case départ, j'ai estimé judicieux de consacrer un numéro de podcast entier au "fonctionnement dichotomique" : toujours ou jamais. tout ou rien. Noir ou blanc.

Je vous explique en quoi ce schéma de pensée peut être un frein à un bien-être durable, et pourquoi il est important de l'adresser quand on se plaint de douleurs chroniques, et en particulier au ventre.

Enfin, je vous donne quelques astuces pour découvrir toutes les nuances de gris qui s'offrent à vous à chaque moment.

Bonne écoute et bonne semaine !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
<https://auvertaveclili.fr/coaching/>



J'écoute l'épisode 28

Transcription du podcast

Bonjour bonjour ! Quel plaisir de vous retrouver ce matin pour une nouvelle émission de podcast autour d'un sujet... que je connais très très bien ! Et je suis certaine que beaucoup d'entre vous vont se retrouver dans ce thème : tout ou rien.

Mais avant de rentrer dans le vif du sujet, je voulais vous demander un petit ou grand service, ça va dépendre de vous : si vous aimez le podcast Vert ma Vie et si vous souhaitez le faire découvrir à d'autres personnes mais aussi soutenir mon activité, je vous invite à le noter et à laisser un commentaire sur votre plateforme d'écoute préférée, ainsi qu'à le partager autour de vous afin de l'aider à grandir. Merci beaucoup par avance !!

Maintenant, démarrons cet épisode 28 qui suit facilement les deux derniers épisodes de Vert ma Vie dans lesquels je vous parlais des habitudes et de la façon de s'en défaire.

Dans la mesure où nous sommes nombreux/ses à se lancer corps et âme dans un projet (comme celui d'arrêter de boire du café par exemple, ou de grignoter toute la journée ou encore de terminer la journée par un verre de rouge) en y mettant toute notre volonté, au risque de s'essouffler rapidement et de retourner à la case départ, j'ai estimé judicieux de consacrer un numéro entier au "fonctionnement dichotomique" : toujours ou jamais. tout ou rien. Noir ou blanc.

Je ne compte plus les fois où je me suis promis "allez, à partir de demain je ne me ronge plus les ongles !" pour recommencer deux jours plus tard, en m'insultant

intérieurement, m'estimant "faible, nulle, sans volonté".

Ce que je ne savais pas jusqu'à récemment, c'est que la volonté n'a rien à voir avec l'instauration d'un bien-être durable. Si je reprends Le Modèle (je vous renvoie à [l'épisode 2 de Vert ma Vie](#)), s'arracher une petite peau autour du doigt est une action que l'on prend. Cette action est entraînée par une émotion, elle-même nourrie par une pensée.

Si je tire sur une cuticule, donc, c'est que j'ai une pensée qui va dans ce sens, qui m'en donne l'ordre en quelque sorte, une pensée souvent inconsciente, dont on a à peine conscience tant elle a été répétée de fois et inscrite ainsi dans le cerveau comme réponse automatique. La volonté n'a que peu de place dans ce Modèle.

Là où elle entre en jeu cependant, c'est quand on prend une décision, que l'on remonte ses manches et que l'on fonce, tête baissée, tel un bélier.

On use de l'énergie pour accomplir ce que l'on veut pour soi avec force et résistance, et on a alors besoin de faire appel à toute la volonté que l'on a en réserve pour garder le cap.

Sauf que la volonté – et à ce sujet, je vous renvoie aux travaux de Roy Baumeister, expert sur le sujet – est similaire à un muscle : plus on s'en sert, plus on la développe... mais plus on la fatigue aussi ! C'est pourquoi, lorsque vous êtes dans un trip "cure de jus" que vous avez entamé par "obligation", les soirées sont plus propices aux changements de route, avec un fête à la tartiflette et glace vanille en fin de course.

Pour je ne sais quelle raison, de nombreux individus, dont je fais partie, sont persuadés que la perfection existe et qu'elle est un but à atteindre. C'est le fameux "ce sera mieux demain", quand je serais (cochez les cases) : mince, marié-e, avec un super job et le compte en banque qui va avec, que j'aurais du style, des proches soutenant, le sourire

dentifrice, la fesse galbée, la patience du Dalai Lama et la compassion de Bouddha.

Nous créons une fantaisie dans laquelle notre future nous-même est un être idyllique, sans saute d'humeur ni cheveu blanc. C'est ainsi que nous avançons dans notre vie en nous comparant systématiquement à cette personne licorne qui incarne la beauté, la sagesse et la réussite, que nous serons peut-être un jour si nous nous surpassons, si nous nous en donnons les moyens, si nous travaillons assez, nous privons assez de ce que nous aimons, tant notre appétit pour les « bonnes » choses n'est qu'un frein à notre cheminement vers notre future parfaitement parfaite nous.

Et quand nos nerfs sont épuisés du rythme fou que l'on s'impose, nous "craquons", nous nous critiquons, nous nous jugeons... de ne pas être celle ou celui qu'on s'était promis de devenir.

Si nous aspirons tant à muer en une fée ou un prince charmant, c'est que nous nous persuadons que là-bas, c'est mieux qu'ici. Et dans notre société qui nous vend des rêves impossibles à obtenir, il est facile de se laisser prendre au piège du "c'est vraiment mieux de l'autre côté".

Pour peu que vous soyez friand-e de développement personnel – coucou !-, vous aurez vite fait de vous approprier des outils et exercices que vous retournerez ensuite contre vous. Le Modèle peut être un de ces outils : car après tout, si mes pensées sont optionnelles et que je peux croire ce que j'ai envie au sujet d'une circonstance, pourquoi est-ce que je ne pense pas différemment ?!

N'est-ce pas ?

J'évolue dans l'univers bio, végé, pensée positive et compagnie depuis de nombreuses années maintenant. Au printemps dernier, en plein confinement, j'ai vécu une période difficile parce que je ne m'autorisais pas à blâmer la situation. Autour

de moi, je ne voyais que des ami-e-s et influenceurs/ses en mode pain au levain et méditation quotidienne, et moi je galérais à gérer mes émotions, celles de mon fils, mes études et ma maison.

Je m'étais mis une telle pression à endosser les rôles de mère de, femme de, fille de, auteure de, citoyenne de... de la façon la plus remarquable possible, que je ne m'étais laissée aucun espace pour douter, avoir peur, échouer, compenser, pleurer. Moi qui étais une coach de vie et conseillère en naturopathie en devenir, je ne pouvais pas m'écrouler. Et pourtant... à nier et étouffer ma propre réalité, j'ai fini par sombrer.

Viser la lune, se promettre de faire mieux demain, définir des objectifs pour soi dans le but de "s'améliorer", c'est oublier que notre futur-e nous est aussi un être humain, avec 50% d'émotions "positives", 50% d'émotions "négatives". Au risque de passer complètement à côté de son présent, des expériences que l'on est en train de vivre en ce moment-même.

Nous sommes nombreux/ses à estimer que si l'on se donne carte blanche pour tout, alors on se permet de rester allongé-e sous la couette toute la journée, la main gauche dans la boîte de chocolats, l'autre sur son smartphone à scroller, sans prendre la peine de se doucher, d'aller bosser, de s'occuper de ses enfants, à poils ou à plumes.

Tout ou rien : les deux pieds dans la privation, la punition et l'abnégation de soi, ou bien dans la paresse, la glotonnerie, l'avarice (et les autres fameux péchés capitaux).

N'y a-t-il pourtant pas un entre deux ? Un juste milieu ? Une vie dans laquelle il est possible de prendre du plaisir et de faire preuve de détermination pour aller au bout d'un projet ? Lorsque je regarde mon fils courir autour de moi (car mon fils court, il ne marche pas), je l'observe dévorer une glace avec gourmandise et se concentrer de longs moments sur la

construction d'un château fort dans le bac à sable. Il s'applique pour enfiler ses chaussures et réclame de lire un livre dans le canapé quand il est fatigué.

L'être humain est un être de contrastes. Sans froid, point de chaleur, sans tristesse, point de joie, sans pluie, point de soleil, sans larmes, point de rires.

Quand on cherche la pureté à tout prix, on oublie que l'on n'est pas censé-e déambuler dans le monde un sourire béat sur les lèvres en permanence.

"Sans doute espérais-tu passer ta vie sans douleur ni chagrin", ai-je lu il y a près de 20 ans de cela. Cette phrase de Patrick Besson m'avait frappée à l'époque. Car pour être entièrement honnête, oui, tout à fait, j'avais cette croyance ancrée en moi que "ce devrait être simple". Et si "ce" n'était pas facile, c'est que j'avais loupé quelque chose, que je m'étais plantée, que j'étais sur le mauvais chemin.

Et si rien n'était supposé être facile, hormis le banana bread ?! Et encore, lorsqu'il veut bien lever, ce coquin ! Et si mes inconforts avaient une chose ou deux à m'apprendre, à commencer par l'acceptation de ce qui est ?

Pourquoi je vous raconte tout ceci ce matin et pourquoi c'est important quand on se plaint de douleurs chroniques, et en particulier au ventre ? Parce que cet état d'esprit "tout ou rien" nous maintient d'une part dans une illusion qui nous freine et d'autre part, parce qu'il ne nous permet pas de prendre soin de nous sur le long terme.

Illusion car souvent, nous concevons un présent sans maux : soit j'ai mal tout le temps, soit je ne ressens pas de brûlures, d'aigreurs, de ballonnements, et j'en passe. Pour jouir d'un quotidien sans troubles, il est nécessaire de connaître la maladie, si ce n'est qu'un rhume ou une constipation. Bien sûr, lorsque la souffrance prend le pas et prend toute la place, devenant ainsi toute puissante, il est

nécessaire de rétablir l'équilibre, ce n'est pas moi qui vais vous dire le contraire ! Cependant, sur son chemin de guérison – ou chemin de transformation, comme j'aime l'appeler -, connaître des hauts et des bas est tout à fait "normal" et si votre corps est HS en cours de route, ce n'est pas que "c'est fichu", que "ça ne marche pas", que "c'était trop beau pour être vrai". Non, non, non !

C'est justement dans ces moments-là qu'il est primordial de se remémorer toutes les nuances de gris entre le noir et le blanc ! Puisque les réflexions de ce type peuvent nous amener à jeter l'éponge, à rendre notre tablier, à retourner à l'"avant", avec son lot de malbouffe, de stress et de critique permanente envers soi-même. Rappelez-vous : une fois que nos voies neuronales sont créées, elles existent encore et si les voies toutes neuves sont fragiles, alors il sera arrangeant pour nous de faire machine arrière.

"Tout ou rien" ne nous permet ainsi pas de nous chouchouter sur le long terme. Si vous avez enclenché un processus de soin de vous-même physique et psychique afin de vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête, laisser tomber à la moindre embûche peut vous coûter votre bien-être durable. Ce n'est pas parce que vous avez abusé du champagne à l'anniversaire de votre père que "c'est terminé".

"Ouvrez les vannes, sortez les Maxi Kinders, le saucisson et le gâteau basque, je tire ma révérence, c'était pas pour moi tout ça !" Pensée qui, soit dit en passant, ravit votre cerveau primitif qui se sent soulagé de pouvoir regagner sa grotte en toute tranquillité ; le yoga, ça le faisait un peu flipper : toute cette légèreté, ce bien-être, ce n'était pas familier et on ne savait pas trop où ça nous menait !

Comment fait-on alors maintenant qu'on comprend que "tout ou rien" ne nous sert pas pour aller là où on souhaite, à savoir l'épanouissement, l'évolution, la croissance ?

Une petite astuce que je vous encourage à adopter si vous vous reconnaissez dans l'épisode d'aujourd'hui, c'est simplement de remplacer le mot "ou bien" par "et". "Je suis une personne fiable, droite dans ses bottes, **et** il m'arrive d'enfreindre la loi" ; "Je suis accro au chocolat **et** j'aime le brocoli et les endives" ; "Je suis maladroite **et** il m'arrive de ne rien renverser au cours d'un repas".

Interrogez-vous sur vos croyances au sujet de vous-même : "Je ne suis pas tricheuse, je suis quelqu'un de jaloux, la lecture c'est pas pour moi, j'ai le sang chaud..." Questionnez ces présupposés : n'y a-t-il pas des fois où vous trichez, si ce n'est en format tout mini ? Vous arrive-t-il de vivre des moments de tranquillité dans une relation ? Peut-être lisez-vous des posts sur Instagram ou des courts articles dans la presse ? Avez-vous déjà résisté à l'envie de frapper quelqu'un ? Si oui, peut-être avez-vous connu des moments de calme et de douceur ?

Repoussez également la tentation souvent forte de vous promettre de "faire mieux demain". Que pouvez-vous faire maintenant, tout de suite, même si vous avez fumé 5 cigarettes et bu 3 mojitos alors que vous vous étiez juré-e de rester éloigné-e des clopes et de l'alcool ? Comment pouvez-vous vous accueillir dans le moment ? Et si ces actions faisaient entièrement partie de l'expérience ? Que pouvez-vous apprendre de ce "détour" (terme plus cool que "faux pas") ? Comment pouvez-vous faire autrement la prochaine fois ?

Je souhaite terminer sur une dernière question pour vous : et si le mot "parfait" n'avait de sens que celui que vous lui donnez ? Et si la nature était parfaite telle quelle est... et si, donc, vous étiez parfait-e tel-le que vous êtes en ce moment-même ?

Si vous voulez poursuivre ce travail, n'hésitez pas à rejoindre le groupe de femmes formidables qui suivent l'accompagnement en ligne que j'ai créé, Vert ma Vie. Il

permet aux femmes atteintes de douleurs digestives de faire la paix avec leur corps et leur assiette grâce à un parcours précis, riche et gourmand. Je vous y attends.

Merci pour votre écoute. Bonne semaine et à bientôt !