

# RÉFLÉCHISSEZ ET DEVENEZ MINCE

Céline Repetto et Pierre-Yves Hamann



Céline Repetto  
Pierre-yves Hamann

Réfléchissez et  
devenez  
mince

© Céline Repetto, Pierre-yves Hamann, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-6681-5

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

©Céline Repetto, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-6681-5 EAN papier : 9791026266822

**Librinova**™

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com) Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## À PROPOS DE CE LIVRE

Ce livre est dédié aux femmes qui comme moi ont galéré pendant des années avec le rapport à leur poids et à la nourriture. Pierre-Yves et moi avons écrit ce livre à deux, mais c'est moi, Céline, qui vais directement m'adresser à vous car je sais exactement ce que vous avez vécu ou ce que vous vivez encore aujourd'hui.

En lisant, gardez en tête que moi aussi, je suis passée par là. Parfois, je vais vous sembler très directe dans mes propos, sachez que mon but n'est pas de me faire de nouvelles copines ou de devenir « Céline la gentille coach que tout le monde aime ! »

Mon but dans ce livre c'est de vous bouger, de vous faire sortir de vos schémas répétitifs, de vous montrer ce qui vous empêche réellement de vivre la vie de vos rêves, sans filtre ni tabou !

Je ne suis pas là pour vous dire ce que vous voulez entendre mais plutôt pour vous dire ce que vous avez besoin d'entendre afin de vous réaliser pleinement.

Avec tout mon amour ♥

## INTRODUCTION

Dans cet ouvrage, je vais principalement vous parler d'état d'esprit, de préparation mentale, d'émotions et de développement personnel en lien avec la perte de poids. Cependant, tous mes conseils, aussi puissants soient-ils, ne pourront jamais fonctionner si vous continuez à commettre cette erreur monumentale qui m'a empêchée d'atteindre mon poids de forme et d'entretenir une relation saine avec la nourriture pendant 20 ans.

Cette erreur a la forme d'une croyance :

**Pour mincir il faut manger moins, se priver, se restreindre.**

Je vais vous parler des facteurs limitants de cette croyance. Ce sera une des seules fois dans ce livre où j'aborderai les mécanismes physiologiques de la perte de poids ou encore le sujet de la nutrition.

Ce sont des sujets qui me passionnent, je les aborde de long en large sur mes différents réseaux sociaux, dans mes séminaires, mes formations et bien entendu, mes accompagnements. Dans ce livre je souhaite rester focalisée sur la sphère mentale, psychologique, philosophique et émotionnelle. Si vous avez envie que je vous parle de nutrition et de sport, suivez-moi sur les réseaux sociaux !

Pourquoi vous expliquer tout ça ici dans un premier temps ? Car je ne veux pas vous faire perdre votre temps. Vous pourrez faire tout le développement

personnel du monde, toutes les retraites spirituelles qui existent, avoir les meilleurs experts, coachs et motivateurs à votre service, mais si vous continuez à affamer votre corps vous n'aurez jamais l'énergie nécessaire pour réaliser vos rêves et donc vous ne serez jamais heureuse et resterez obsédée par la nourriture.

### **La vérité c'est qu'il existe deux approches pour mincir.**

La première, c'est celle que la plupart des femmes essayent et que j'ai essayée pendant près de 20 ans. Celle que la plupart des experts, des coachs, des médecins, des nutritionnistes, des diététiciens, des thérapeutes, des livres, des vidéos, des articles, des compagnies de compléments alimentaires etc. vont mettre en avant. C'est celle de la restriction. Selon cette méthode, pour perdre du poids, il faut manger moins sinon ce n'est pas possible de perdre du poids. C'est mathématique à *priori*. Peut-être que cela fait plusieurs mois, plusieurs semaines, plusieurs années, plusieurs décennies que vous essayez avec cette méthode... En vain. Sinon vous n'auriez pas ce livre entre les mains !

Si vous pensez que manger moins, se restreindre, et se limiter en calories est une solution, eh bien vous ne trouverez rien allant dans ce sens dans ce livre, au contraire, je prône le fait de MANGER ! Mon but est de faire de mes élèves des machines à brûler du gras, avec un métabolisme très haut et qui carbure bien, plutôt que d'être sur la réserve, faible, attraper le moindre virus, être toujours malade au premier coup de froid, avec peu d'énergie et le moral dans les chaussettes... Peu importe où vous en êtes à l'instant T mais sachez que votre corps est une machine merveilleuse et que l'on peut agir dessus à différents niveaux !

Votre corps d'aujourd'hui est le reflet de toutes les actions que vous avez mises en place par le passé : votre nutrition, votre physique, la forme de votre corps, l'état de vos cheveux, de votre peau, de votre teint, votre état de santé, votre état émotionnel, votre énergie...

Aujourd'hui dans cette jungle d'information, on ne sait plus trop comment faire, la pression sociale nous pousse à être toujours plus performante, toujours plus belle, plus mince, plus musclée, avoir l'air plus jeune, plus sexy, et cette pression constante nous fait parfois faire des erreurs... comme celle de faire des régimes restrictifs avant l'été pour paraître plus sèche et plus *fit* ou avant un évènement comme un mariage ou un entretien d'embauche.

En réalité la nourriture est un magnifique carburant, VOTRE carburant ! J'aimerais que vous compreniez une chose essentielle, notre corps est un véhicule qui a besoin d'énergie pour aller dans ce monde, pour bouger, penser, aimer, danser, travailler, jouer... et sans énergie, nous ne pouvons pas faire grand-chose. Sans carburant, votre véhicule ne vous emmènera pas bien loin !

Donc la toute première étape c'est de faire la paix une bonne fois pour toute avec l'alimentation, elle n'est pas votre ennemie, mais votre alliée !

## **Calorie ≠ Ennemi Calorie = Énergie**

L'alimentation est devenue votre ennemie lorsque vous avez commencé à vouloir la contrôler par des régimes ou autres. Souvent, paradoxalement, les problèmes de poids commencent avec la restriction alimentaire. En vérité, on ne peut pas se prendre pour Dieu et décider que là maintenant, mon corps doit peser tant de kilos de moins... ce n'est pas si simple que ça !

Alors au début, le premier régime marche toujours, c'est ce que j'appelle la chance du débutant, vous êtes une "bleue". Le corps subit pour la première fois une restriction, il ne sait donc pas qu'il est en état de choc et réagit plutôt docilement.

On perd du poids car l'apport alimentaire est réduit par rapport aux dépenses. Bilan sur la balance énergétique : il y a plus de sortie que d'entrée, donc je perds du poids. Mais le corps étant une machine formidable, il comprend que quelque chose se passe, qu'il est en train de « perdre » quelque chose (et entre nous, personne n'aime perdre dans la vie, on n'aime pas perdre ses clés, sa famille, un être cher, un bijou, un objet de valeur, bref on n'aime pas ça) et le corps non plus, mais à un niveau différent car là il est question de survie.

*“Si je perds mes réserves, je vais mourir !”*

Voilà ce qui se passe dans notre organisme et c'est là que des processus se mettent en place, et qu'on entre en mode économie d'énergie ! On n'a plus assez d'énergie qui arrive de l'extérieur, on est en train de perdre nos réserves internes... donc on va ralentir le métabolisme, faire baisser la température, brûler la masse maigre (les muscles) qui utilise de l'énergie pour rien, le cœur va battre moins vite, le péristaltisme intestinal va se ralentir, le système digestif va moins bien fonctionner, les fonctions cérébrales vont être ralenties, le système hormonal va être touché, la libido va baisser, absence de règles ou règles irrégulières/douloureuses, difficulté à avoir un enfant (il n'y a déjà pas suffisamment d'énergie pour la maman alors comment un enfant pourrait-il arriver dans des conditions aussi défavorables ?) bref tout un programme...

C'est comme ça qu'on se retrouve avec la tête qui tourne, de la constipation, une mauvaise digestion, des mains et des pieds froids, des aménorrhées, une fonte musculaire, une fatigue extrême au moindre mouvement, une mémoire de poisson rouge (ça va *Dori* ?)

Voilà comment crasher un métabolisme !

La suite ? Vous la connaissez... Vous ne pouvez pas rester bien longtemps dans cette situation, car très vite les hormones de la faim et de la satiété vont elles aussi être dérégées... Mais sachez que c'est pour votre bien et pour votre survie, que votre corps fait ça pour vous protéger car il vous aime. Ce n'est pas une blague ! Il envoie des signaux du type : « on n'a pas assez à manger » donc il vous bombarde de messages hormonaux qui devraient vous alerter :

### **Ghréline et leptine = Faim extrême et satiété inexistante !**

Je l'ai vécu et je peux vous en parler pendant des heures ! En effet au début, lors de mes premiers régimes, tout allait bien, mais très vite je suis tombée dans les « craquages » alimentaires (qui ne sont ni plus ni moins que le corps qui reprend ses droits et veut récupérer son dû) et le cercle vicieux a commencé :

Je suis en restriction, mon corps n'aime pas ça, je craque, je mange tout ce qui me passe sous la main, je n'ai plus de contrôle de moi-même, je suis comme possédée, je mange à me faire « péter » le ventre, j'arrête quand ça rentre plus mais ma tête a toujours faim, je suis une loque, je n'arrive plus à bouger, j'ai envie de vomir, je me dégoûte, je culpabilise, je me dis que je suis nulle, que je n'ai aucune volonté, je m'en veux, je me demande comment j'ai pu avaler tout ça, je pleure, je me sens grasse, demain j'aurai pris X kg sur la balance, tous ces efforts pour rien... pffff... et puis foutu pour foutu, je termine tout ce qui traîne une fois que j'ai un peu digéré, il faut que tout disparaisse pour que demain je