

# Sommaire

<b>Préambule</b> .....	<b>9</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>11</b>
<b>PREMIÈRE PARTIE : EXISTEZ COMME UNE PERSONNE, NE VOUS LAISSEZ PAS FAIRE</b> .....	<b>12</b>
<b>Chapitre 1 – Existez comme une personne plutôt que comme quelqu’un qui suit un régime</b> .....	<b>13</b>
■ Acceptez-vous, mais ne vous résignez pas .....	13
■ L’acceptation par le détachement .....	15
■ Recherchez vos ressources : la <i>casita</i> .....	17
■ Le juste détachement .....	19
<b>Chapitre 2 – Ne tenez pas compte des remarques désobligeantes</b> .....	<b>20</b>
■ Faut-il s’occuper de soi ? .....	21
■ Ne devenez pas égoïste .....	21
1. « Je fais quelque chose pour moi. » .....	21
2. « Je me fais plaisir pour plaire aux autres. » .....	22

3. « Je fais quelque chose pour éviter d'avoir un sentiment désagréable. » . . . . .	22
4. « Je fais quelque chose pour éviter quelque chose, par culpabilité ou par peur d'avoir mauvaise conscience. » . . . .	22
■ Ne vous identifiez pas à une étiquette, à une émotion. . . . .	23
■ Pourquoi maigrir ? . . . . .	24
<b>Chapitre 3 – Ne vous laissez pas faire . . . . .</b>	<b>25</b>
■ Bâissez votre liberté . . . . .	26
1. VOIR – Examinez votre décision de perdre du poids . . . . .	27
2. INSTITUER – Commencez un « régime » . . . . .	28
3. PERSÉVÉRER – Évitez les yoyos . . . . .	28
■ Ne réagissez pas aux critiques pour éviter les comportements compulsifs . . . . .	31
<b>DEUXIÈME PARTIE : FAITES VOTRE RÉGIME SANS TROP D'EFFORTS . . . . .</b>	<b>33</b>
<b>Chapitre 4 – L'art de la décision pour soi . . . . .</b>	<b>34</b>
■ Soyez vrai avec vous-même . . . . .	34
■ Revenez à votre propre moi . . . . .	35
■ Revoyez votre journée avec gratitude . . . . .	35
<b>Chapitre 5 – Commencez par de petits objectifs réalistes . . . . .</b>	<b>37</b>
■ Vivez au présent . . . . .	37
■ Commencez par des objectifs SMART . . . . .	38
S comme Spécifique . . . . .	38
M comme Mesurable . . . . .	38
A comme Ajustable . . . . .	38
R comme Récompense . . . . .	39
T comme Type . . . . .	39
■ Faites de votre mieux . . . . .	40

**Chapitre 6 – Évitez le tout ou rien : sur le chemin du juste milieu . . . . . 41**

- Les quatre nobles vérités du bouddhisme. . . . . 42
  - La première noble vérité : *Dukkha* –  
Tout est souffrance . . . . . 42
  - La deuxième noble vérité : *Samudaya* –  
Quelles sont les causes de nos souffrances ? . . . . . 43
  - La troisième noble vérité : *Nirodha* –  
La possibilité de guérison . . . . . 44
  - La quatrième noble vérité : *Marga Sacca* –  
Le chemin pour cesser de souffrir . . . . . 44
- Les huit principes du noble chemin octuple. . . . . 45
  - La compréhension juste. . . . . 45
  - La pensée juste . . . . . 46
  - La parole juste . . . . . 46
  - L'action juste . . . . . 47
  - Le moyen d'exister juste . . . . . 48
  - L'effort juste, l'attention juste, la concentration juste . . . . . 48

**TROISIÈME PARTIE : RÉDUISEZ VOS COMPORTEMENTS COMPULSIFS EN CHASSANT VOS PENSÉES NÉGATIVES . . . . . 50**

**Chapitre 7 – Diminuez vos compulsions alimentaires. . . . . 51**

- Le désir et l'intolérance à la frustration . . . . . 51
- L'art de s'observer et de prendre du recul . . . . . 52
- La compassion pour soi et pour les autres . . . . . 53
- L'ascèse : maîtriser ses désirs et s'en libérer . . . . . 54

**Chapitre 8 – Chassez vos pensées négatives . . . . . 56**

- Ne fixez pas vos pensées négatives . . . . . 56
- Laissez passer les pensées négatives . . . . . 57

■ Recherchez votre ami intérieur. . . . .	58
■ Laissez passer, sans faire intervenir votre ego. . . . .	58
■ Pratiquez la méditation . . . . .	59
■ Naître et mourir à chaque instant . . . . .	60
■ Les conseils de vie du Dôgon . . . . .	60
<b>Chapitre 9 – Est-il possible d’être épicurien et de perdre du poids ? . . . . .</b>	<b>62</b>
■ Le plaisir de la table est un plaisir naturel mais non nécessaire. . . . .	63
■ Délimitez vos plaisirs . . . . .	63
■ Apprendre à manger est un plaisir utile, durable et nécessaire . . . .	64
■ L’amitié est un plaisir durable et nécessaire. . . . .	65
■ La nature est un plaisir durable et nécessaire . . . . .	66
■ Recherchez les plaisirs raisonnables . . . . .	66
■ Trouvez une vie plaisante . . . . .	67
<b>QUATRIÈME PARTIE : CHERCHEZ VOTRE ÉQUILIBRE POUR MAIGRIR . . . . .</b>	<b>68</b>
<b>Chapitre 10 – Trouvez votre équilibre . . . . .</b>	<b>69</b>
■ Recherchez votre justice intérieure . . . . .	69
■ Comment doit-on vivre ? . . . . .	71
■ Pour un meilleur équilibre : évitons la mort de soi. . . . .	72
■ « Nul n’est méchant volontairement » (Socrate). . . . .	73
■ La nature n’est pas boîteuse . . . . .	73
<b>Chapitre 11 – En maigrissant, vous serez plus vivant . . . .</b>	<b>75</b>
■ La volonté n’existe pas . . . . .	75
■ Recherchez votre désir profond intérieur . . . . .	76

■ Votre santé est parfaite... comme la nature . . . . .	77
■ L'art de la joie libre . . . . .	78
<b>Chapitre 12 – Le bonheur est ce que vous êtes. . . . .</b>	<b>80</b>
■ Vivez votre vie . . . . .	80
■ Acceptez votre jardin imparfait. . . . .	81
■ Vivez à propos . . . . .	82
<b>CINQUIÈME PARTIE : SOYEZ SIMPLE POUR MAINTENIR VOTRE POIDS PERDU . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>Chapitre 13 – Cherchez le meilleur de vous-même . . . . .</b>	<b>84</b>
■ Appliquez les règles du jeu de la vie pour maigrir. . . . .	84
■ Soyez humain . . . . .	85
■ Ne laissez pas la souffrance grandir à cause du superflu. . . . .	86
<b>Chapitre 14 – Espérez et pardonnez. . . . .</b>	<b>88</b>
■ Espérez . . . . .	88
■ Pardonnez à ceux qui vous ont offensé . . . . .	89
■ « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » . . . . .	89
■ « Ne nous soumetts pas à la tentation » . . . . .	90
■ « Délivre-nous du mal » . . . . .	91
<b>Chapitre 15 – Acceptez et contentez-vous d'être simple . . . . .</b>	<b>92</b>
■ Le premier pas, c'est d'accepter . . . . .	92
■ Soyez prêt à affronter les épreuves . . . . .	93
■ Ne vous accrochez pas . . . . .	94
■ Contentez-vous d'être simple. . . . .	94
■ Acceptez l'autre malgré l'horreur. . . . .	95
<b>Conclusion. . . . .</b>	<b>96</b>

<b>Bibliographie</b> .....	<b>98</b>
■ Philosophie .....	98
■ Bouddhisme .....	100
■ Psychopédagogie .....	100
■ Du même auteur .....	101
<b>À propos de l'auteur</b> .....	<b>103</b>