

CATHERINE MALPAS • CÉCILE GUERRIER

PRÉFACE DR ANTHONY FARDET

Les 7 clés pour vivre
heureux et en
bonne santé



LA MÉTHODE
BODY&MIND

Éditions
de La Martinière



Les 7 clés pour vivre
heureux et en
bonne santé

© 2019, Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM.

Retrouvez-nous sur :

www.editionsdelamartiniere.fr

www.facebook.com/editionsdelamartiniere

ISBN : 978-2-7324-9198-1

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 L. 335 2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

CATHERINE MALPAS • CÉCILE GUERRIER

PRÉFACE DR ANTHONY FARDET

Les 7 clés pour vivre
heureux et en
bonne santé

LA MÉTHODE **BODY&MIND**

Éditions
de La Martinière

Sommaire

Préface d'Anthony Fardet	9
Avant-propos	13
Prologue	15
Chapitre I. Pourquoi est-on heureux ?	19
Chapitre II. Estime de soi : apprendre à s'aimer.	59
Chapitre III. Détox : un nettoyage du corps et du cerveau	89
Chapitre IV. Alimentation : bien manger fait vivre plus longtemps et en bonne santé	131
Chapitre V. Sommeil : (re)trouver le plaisir de bien dormir	185
Chapitre VI. Respirer : la clé de la sérénité	215
Chapitre VII. Jouer, s'amuser, partager... les plaisirs du corps et de l'esprit	237
Annexes.	259
Notes	261
Bibliographie	279
Table des matières	281
Remerciements	285

Préface

En tant que naturopathe, Catherine Malpas, accompagnée de Cécile Guerrier, journaliste « bien-être », développe dans ce livre une approche qui ne pouvait être qu’holistique et complémentaire. L’ouvrage se révèle également bien documenté sur le plan scientifique tout en étant illustré de nombreuses expériences individuelles.

Le mot-clef sous-jacent est, selon moi, le « bonheur ». Être heureux demande d’abord des efforts. Tout le monde s’accorde à le dire. Contrairement au plaisir, « le bonheur est donc un état de plénitude » qui « s’inscrit dans la durée ». Afin d’y arriver et de cultiver le bien-être, les auteures proposent une approche globale prenant en compte des dimensions à la fois physiologiques, mentales et comportementales.

La base est l’estime de soi, bien évidemment (chapitre II), car difficile d’aimer les autres si on ne s’aime pas soi-même ! Avec le respect de soi, il y a aussi le respect de son corps et de tout ce qui le « nourrit », des aspects développés au travers de l’alimentation (chapitre IV), de la « détox » et donc du jeûne (chapitre III), du sommeil (chapitre V) et de la respiration (chapitre VI).

Les auteures terminent leur ouvrage sur un aspect important : « Jouer, s’amuser, partager : les plaisirs du corps et de l’esprit ». En effet, manger, par exemple, n’est pas seulement un acte fonctionnel ou physiologique, mais aussi un acte de plaisir, gustatif, social et de partage. Il ne revient pas au même pour notre bien-être de consommer un repas seul devant un écran ou avec des amis autour d’une table, dans un environnement convivial.

L’approche holistique que vous découvrirez ici est donc fondamentale, et malheureusement trop souvent sous-estimée dans les socié-

tés occidentales, notamment par les scientifiques, qui réduisent quasi systématiquement la vie à ses parties, comme l'aliment se trouve réduit à quelques nutriments ou l'acte de manger à un régime en bouteille, sous forme de poudre à reconstituer – stade ultime du réductionnisme où l'acte de manger est « dépouillé » de toute sa dimension holistique et résumé à un mélange rationalisé de nutriments.

Les auteures n'oublient pas non plus que le corps et l'esprit sont liés et que la prise en compte de cet aspect est cruciale. Bien que certaines philosophies ou spiritualités orientales l'aient déjà pressenti il y a plusieurs millénaires, ce n'est que récemment que la science moderne s'est penchée dessus, en démontrant que notre ressenti ou intuition comptent aussi, au-delà de la rationalité scientifique expérimentale.

Je vous renvoie aux travaux de Bruce Lipton à ce sujet et à son ouvrage *Biologie des croyances*¹, où il est expliqué que des pensées négatives dominantes peuvent être associées à un état de stress croissant. L'effet placebo, bien que son étude ait été négligée par la science, est un autre exemple de l'impact des croyances sur la matière, et donc le corps.

Ce qui fait la force de cet ouvrage, c'est aussi le mélange de connaissances théoriques – notamment concernant les bases physiologiques du bonheur – et d'expériences individuelles, de nombreuses références pour soutenir les propos, des conseils pratiques sur l'alimentation. Tout particulièrement les idées reçues sur l'alimentation sont décortiquées, et vous y trouverez aussi une liste des « aliments bonheur » (chapitre IV).

J'aimerais conclure sur la phrase de Confucius citée dans ce livre : « Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir. » N'est-ce pas un appel à vivre l'instant présent ? Car on se dit trop souvent : je serai heureux quand j'aurai ceci ou cela, quand mon environnement changera... et on oublie de vivre ici et maintenant.

Le bonheur est en nous, et ce livre donne des clés pour le « réveiller » et « l'activer ». La vie n'est que potentialités qui attendent de se concrétiser !

Anthony FARDET

Chargé de recherches en alimentation préventive et holistique.

Auteur de *Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai*

(Thierry Souccar Éditions, 2017).

Avant-propos

L'idée de ce livre nous est venue au cours de nos nombreux entretiens et de nos recherches respectives. Sur la question de la perte de poids et du bien-être, nous en arrivions toujours aux mêmes conclusions : l'alimentation est au cœur de la vie, elle est une source de plaisir, de santé et de bien-être, mais, malheureusement, le plus souvent vécue par de nombreuses femmes comme la cause de kilos en trop, de souffrance et de culpabilité.

L'envie d'une silhouette mince, standardisée par des décennies de publicités, a coupé les femmes de leur corps, leur a fait **perdre la tête** et tout instinct de bon sens. Déroutées, elles ne savent plus comment « bien » manger, tiraillées entre aliments prétendument miraculeux ou diaboliques, face à la tonne d'infos – contradictoires ou sensationnalistes –, aux tendances alimentaires, aux régimes ou pilules miracles qui fleurissent chaque année en prévision de la fameuse « épreuve du maillot de bain » (on s'inflige une énorme **charge mentale**, non ?). Heureusement, les temps changent...

Au fil des années et des progrès de la recherche, nous avons appris qu'état émotionnel et alimentation, **neurobiologie** et appétit, hormones et microbiote, poids et émotions... sont intimement liés.

Nous savons que notre corps et notre tête vivent en symbiose : les scientifiques ne cessent de découvrir des connexions cerveau-intestins étonnantes (si le ventre est appelé le « **second cerveau** », ce n'est pas un hasard !). Le mental influe sur l'organisme, l'organisme agit sur notre mental, l'alimentation apportant l'énergie nécessaire pour assurer leur cohésion. Un vrai cercle vertueux !

Autre chose que nous souhaitons partager avec toutes celles et tous ceux qui sont en quête de bonheur : les solutions miracles

n'existent pas, mais, avec une hygiène de vie simple et du bon sens, il est possible de **reprendre les commandes de son corps et de son cerveau**. C'est le principe de la **méthode Body&Mind**. Une méthode pour se reprendre en main et comprendre les mécanismes de son cerveau. Sept clés essentielles, sept chapitres pour une compréhension de soi, pour cheminer vers un équilibre heureux, pour **penser à soi, faire appel à sa métacognition, travailler le cognitif** afin de conquérir sa tête et son corps.

Les neurosciences nous permettent de « parler » à notre cerveau, et d'en décrypter certains mécanismes. Apprendre à décoder son langage, c'est apprendre à mieux se connaître, à développer sa capacité d'introspection et son champ d'action, à se servir de son expérience personnelle, à canaliser ses émotions, c'est apprendre de ses erreurs car celles-ci ont la vertu de montrer à notre cerveau le chemin qui mène à la réalisation de son potentiel.

Autant dire que les neurosciences ont la formidable capacité d'entrer en résonance avec toutes les facettes de notre quotidien : (ré)apprendre la joie de bien manger, apprendre à s'oxygéner profondément, à gérer le stress, à dormir suffisamment, à jouer, à expérimenter les plaisirs de la vie et, avant tout, **apprendre à s'aimer**.

Loin d'être des péchés capitaux, ces sept vertus capitales sont les clés de notre bien-être. C'est scientifiquement prouvé et c'est ce que nous souhaitons partager avec vous : entretenir ce cercle vertueux nous permet de vivre plus longtemps, plus heureux et en meilleure santé.

Voilà, modestement, l'objectif de cet ouvrage.

Prologue

Métacognition :

.....

Comprendre le fonctionnement de son cerveau pour apprendre à mieux s'en servir

.....

En grec, μετά (« méta ») signifie « au-delà de ».

La **cognition** est l'ensemble des processus mentaux se rapportant aux fonctions de connaissance (mémoire, langage, raisonnement, apprentissage, intelligence, résolution de problèmes, prise de décision, perception et attention).

La « **métacognition** », c'est donc aller au-delà de sa propre cognition : c'est être capable de « penser sa pensée ». Savoir que l'on ne sait pas, c'est faire de la métacognition !

Ce mot vous est peut-être encore inconnu, mais il se trouve au cœur de beaucoup de pratiques et de thérapies neuropsychologiques actuelles. D'autres diront que c'est « être en conscience », et ce n'est pas faux. La métacognition, c'est porter un regard introspectif sur notre activité et nos aptitudes mentales : c'est savoir se poser des questions, évaluer avec justesse son comportement, ses compétences, ses échecs... avant, pendant et après un événement ou un exercice. En d'autres termes, la métacognition nous fait faire un « pas de côté », prendre de la hauteur pour mieux aborder une situation et se positionner, au sens propre comme au sens figuré. C'est un formidable outil ! Faire de la méditation, de la philosophie, tenir une posture de

yoga, manger en pleine conscience, apprendre à faire du vélo... sont des apprentissages qui font appel à notre métacognition.

Pourquoi parler d'emblée de métacognition ? Comment pourrait-elle contribuer à nous rendre plus heureux ? C'est un moyen efficace de replacer l'ego et l'émotionnel (qui « nous bouffent ») pour être en cohérence avec soi. Travailler notre métacognition fait appel à notre cortex préfrontal, où siègent nos fonctions cognitives et exécutives. En mettant en place des stratégies, le cortex fait taire nos réflexes et automatismes de pensée (injonctions, ruminations, petite voix intérieure culpabilisante...). En somme, tout ce qui nous bloque.

Il ne s'agit pas de se juger ou de se jauger en permanence, mais plutôt de faire une autocritique constructive avec un regard objectif et bienveillant. Tant que nous vivons, nous apprenons, nous progressons ! C'est probablement l'une des clés du bonheur et de la réussite personnelle. Mais pour faire ce cheminement et sortir de nos processus de pensée bien ancrés (les fameux « biais cognitifs »), il faut être patient, donner du temps au temps, pratiquer souvent et parfois demander un regard extérieur (un psy, un coach, un thérapeute en TCC ou TCI¹ pour nous aider à « manipuler » nos leviers introspectifs).

Des explications scientifiques, des histoires de vie, des astuces pratiques, des réflexions philosophiques... Ce livre a été pensé comme une « boîte à outils » pour vous offrir un peu de recul, vous ouvrir de nouvelles pistes, vous donner des clés de compréhension et vous apprendre à tirer parti de la richesse insoupçonnée de vos ressources personnelles pour vous positionner au quotidien.

Exercice de métacognition

Avant

- Évaluez le degré de certitude des connaissances que vous pensez avoir.
- Évaluez les difficultés que vous avez déjà rencontrées.
- Anticipez les difficultés que vous pourriez rencontrer.
- Évaluez votre attitude vis-à-vis de la situation.
- Identifiez les qualités qu'il faut avoir pour atteindre votre objectif.

Pendant

- Résolvez une problématique qui se pose.
- Prenez du recul par rapport à l'exercice effectué, regardez-vous « de haut ».
- Observez vos réactions.
- Essayez d'anticiper le résultat final.

Après

- Faites le bilan de votre démarche.
- Évaluez-vous : qu'avez-vous appris ? Qu'avez-vous trouvé difficile et utile ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Comparez vos connaissances antérieures avec les nouvelles connaissances acquises.

I

Pourquoi est-on heureux ?

Remerciements

Catherine Malpas :

À mes fils, Sacha et Ruben et Vincent

Jean Da Luz

Philippe Janklewicz

Jean-Philippe Sorba

Karine Sarre

Trésor Benouaisch

Marc Divaris

Claude Hazout

Valérie Darmon

Laurence Fajner

Caroline Lurati-Charbon

Valéry Schatz

Paloma Coquant

Jeanne Castoriano (Ma Jane)

Un grand merci à vous. Je vous aime et vous me rendez heureuse !

Cécile Guerrier :

Merci à tous ceux qui m'ont aidé dans mon travail de métacognition.

La tâche était ardue mais j'ai gagné des ailes ;)

Merci de tout cœur à celles et ceux qui ont contribué à ce livre en apportant leurs témoignages sans fards.

Merci à notre éditrice, Jeanne Castoriano, des éditions de La Martinière, pour sa confiance et son enthousiasme.