

**GERER LA
CULPABILITE APRES UN
ECART**

On le sent généralement arriver de loin, ce craquage qui risque de ruiner tous nos efforts de la semaine. Le premier réflexe est de se dire *Non ! Je ne craquerai pas ! J'ai tenu bon jusque là, je vais continuer sur cette lancée !*

Et puis ça se transforme en *Et puis zut ! J'en prends juste une part, et après je mange propre.*

Puis vient le fameux *Foutu pour foutu ! Autant taper dans tout ce qui me tombe sous la main.*

Tu la connais toi aussi, cette dégradation de motivation ? L'envie de te faire plaisir qui vire au carnage, pour tout une tas de raisons différentes : l'ennui, la fatigue, le stress, l'humeur maussade, l'envie de réconfort, les tentations de ton entourage, etc. Ces crises quelque peu boulimiques résultent souvent d'une envie de combler, de se remplir, de supprimer une frustration. L'alimentation plaisir, souvent la plus calorique, est source de réconfort et c'est pourquoi on tombe souvent dans des craquages incontrôlables.

Et puis vient forcément **la culpabilité**. On a vu notre poids descendre tranquillement sur la balance toute la semaine, on était dans une bonne dynamique, on était motivé ; et puis le lendemain de ce fameux craquage on se retrouve avec 1 voire 2 kilos en plus sur la balance. Et on s'en veut d'avoir tout gâché. Parfois, après cet échec, on plonge encore un peu plus dans ce *foutu pour foutu !* et on poursuit l'engrenage. Et il est difficile ensuite de se reprendre en main.

Si je t'écris cet article, c'est parce que je veux te montrer que ces écarts ne sont absolument pas une fatalité. Je veux que tu apprennes à vivre sereinement ces craquages qui, de toute façon, sont inévitables à un moment ou à un autre. A moins que tu ne sois un warrior du mental inébranlable. Dans ce cas-là, tu as toute mon admiration !

Non, parce que je suis la première à vivre ce genre d'incartade assez régulièrement. Il est très difficile de laisser ton mental reprendre le dessus lorsqu'il s'agit d'un problème psychologique à combler. C'est ce qu'on appelle l'alimentation émotionnelle (je te conseille vivement [cet article](#) à ce sujet), et énormément de gens y sont soumis sans même en avoir conscience. Il existe beaucoup d'astuces et de travail sur soi pour apprendre à gérer ses émotions autrement, mais ce n'est pas le but de cet article. Ici, je veux que tu apprennes à accepter ces écarts, et à ne pas culpabiliser.

Les kilos que tu vas ramasser les jours qui suivent, sache qu'il s'agit en majorité de l'eau accumulée à cause d'un trop plein de glucides et de sel, et non pas de graisse. Il faudrait beaucoup plus de temps pour laisser la graisse s'installer sur tes cuissots ! Et tu veux une bonne nouvelle ? L'eau s'évacue très vite ! En un ou deux jours, si tu t'y prends bien, tu pourras être débarrassé de ces fameux kilos repris. Va d'ailleurs jeter un œil à [cet article](#) où je t'explique une astuce que j'utilise pour palier à ce problème. Donc en soi, non! tu ne vas pas vraiment ruiner entièrement tes efforts après un craquage. Cela va peut-être ralentir ta progression, et tu risques de stagner sur ta perte de poids si tu fais des écarts de ce genre assez régulièrement (et que tu rattrapes les dégâts ensuite), mais il faut garder confiance dans le processus.

Bien sûr qu'il est préférable de craquer le moins souvent possible, si l'on souhaite obtenir des résultats rapidement. Mais il faut aussi savoir lâcher prise, et accepter d'être humain, d'avoir des faiblesses, en avoir conscience et les accepter. Cela ne fait pas de toi quelqu'un avec une motivation en carton. La vraie motivation vient de la persévérance que tu mets dans tes projets. Peu importe le temps que ça prend, quelles que soient les embûches.

"Un imbécile qui marche ira toujours plus loin que deux intellectuels assis."

Pour l'anecdote : j'ai commencé la musculation en salle en Septembre 2015, et je pesais environ 70kg (j'avais déjà perdu 2 ou trois kilos). Durant cette première année de musculation, je suis parvenue à atteindre les 64kg, avant de remonter à l'Été 2016 autours de 66/67kg. Et puis j'ai vécu

une énorme période à vide entre Septembre et Décembre 2016, où j'ai quasiment arrêté la muscu tout comme une alimentation appropriée. Le résultat ? Tu t'en doutes, j'ai repris absolument tous mes kilos perdus, et retour à la case départ des 72kg. Oui oui, tu as bien lu ! Et tu sais où j'en suis aujourd'hui ? J'ai perdu à nouveau 6kg depuis le mois de Février. Parfois, je m'en mords un peu les doigts et imaginant les résultats de fous que je pourrais avoir actuellement sur mon physique, si seulement j'avais été constante dans mes progrès depuis deux ans. Je serais peut-être aujourd'hui archi sèche, sans un pet de gras sur le bas du corps, des épaules et un dos à en faire jalouser plus d'une, etc. Et puis au final, cela n'a pas tellement d'importance. Car je sais que j'obtiendrai ces résultats un jour. Même si cela doit prendre plus de temps que prévu.

Rien n'est jamais perdu ! Il suffit de garder la foi. Tu peux accepter de tomber de temps en temps, c'est humain. Mais si quelque chose te tient réellement à cœur, quelles qu'en soient les raisons qui te sont propres, alors je veux que tu fasses tout pour ne pas abandonner !

Retiens donc ceci : **accepte ces fameux écarts.** Si tu peux les éviter, alors tant mieux. Mais ne culpabilise pas si tu n'y parviens pas, cela ne fait pas de toi quelqu'un de faible, bien au contraire. Crois en toi quoi qu'il arrive et continue de dégommer chacun de tes objectifs, un à un !