

Elle a perdu 37 kilos en 6 mois

## “ Je suis née à 37 ans ”

**Houiem Bouzikri est une jeune femme pleine de vie, technicienne de laboratoire et maman de deux enfants. Elle vit à Tunis et vient de vivre une expérience curative extraordinaire, car elle a perdu 37 kilos, sans traitements ni chirurgie, sans poudres imbuables, et tout en mangeant à volonté. Elle nous raconte son parcours et le programme qu'elle a suivi. Entretien.**



Houiem avant ...



... et après

deux femmes, avant et après leur amaigrissement, que j'ai été totalement convaincue et j'ai immédiatement pris mon téléphone pour prendre un rendez-vous.

**Comment s'est passé ce premier rendez-vous ?**

Des le premier rendez-vous je me suis sentie très bien, parce que je ressentais que j'étais comprise, puisque en face de moi j'avais une ancienne obèse. Quelqu'un qui avait vécu ma souffrance, qui me respectait et me parlait avec douceur et bienveillance. J'ai été écoutée, épaulée, encouragée dès la première séance. La méthode m'a été expliquée dans les moindres détails, y compris l'utilisation du carnet de route (un livre en forme d'agenda), qui m'a été remis pour me conseiller et me soutenir au quotidien. Sur le plan alimentaire, je trouvais la méthode assez facile, et surtout pas du tout draconienne, avec des quantités à volonté. Ce qui est pour un obèse très très réconfortant. Ce qui m'a marqué aussi, c'était les conseils qui concernaient l'organisation de mon nouveau programme. On ne se rend pas compte que, si l'on est bien organisé, c'est beaucoup plus facile de suivre un régime. Pas besoin de stresser, et ce dans n'importe quelle circonstance. Que ce soit au travail, chez des amis, dans la famille ou au restaurant. Le coach vous explique comment faire et remet l'échelle de priorités à sa place. Donc je savais ce que je devais manger, je savais comment m'organiser et mon coach m'a fait comprendre beaucoup de choses sur mon potentiel intérieur, c'est-à-dire ma force, mes capacités à agir, à me prendre en main. Ma confiance en moi est alors revenue, j'ai retrouvé ma force, ma volonté, ma motivation. Et c'est tout cela qui fait la différence avec d'autres

méthodes, et c'est aussi pour cela que les résultats sont au rendez-vous.

**Est-ce que le guide, le “carnet de route” qui vous est remis, joue un rôle important ?**

Oui, tout à fait, je dirais que c'est comme avoir un deuxième coach qui est toujours avec vous, pendant soixante jours. J'ai trouvé beaucoup de choses utiles à l'intérieur. D'abord, les témoignages très bouleversants des deux auteures, mais surtout des dizaines de tuyaux incroyables, pour apprendre à changer, sans difficulté. J'ai fait un travail sur moi-même au quotidien, puisque chaque jour je devais remplir les parties du carnet qui sont interactives. J'ai eu des exercices mentaux à faire tous les jours, qui m'ont aidé à réfléchir, à me motiver et prendre conscience de plein de choses que je ne voulais plus voir. On y trouve également plein d'idées de recettes pour tous les jours. Ça, c'était vraiment formidable, car cela me permettait de découvrir plein de nouvelles recettes diététiques, très bonnes, et de ne jamais me lasser.

**Après avoir perdu 37 kilos au bout de six mois comment vous sentez-vous ?**

Pour moi c'est une grande victoire. J'ai perdu 37 kilos en six mois sans souffrances sans frustration, sans angoisses. Je renais à 37 ans !

En réalité c'était facile, et cela m'a ouvert les yeux sur une autre vision de la vie, et sur toutes les possibilités qui s'offrent à moi aujourd'hui. Je me sens rayonnante et plus courageuse face à la vie, mais surtout pleine d'envies. Tout cela, je ne l'aurais jamais imaginé auparavant. Vous savez, en perdant tout ce poids aux sens propre et figuré, on redevient nous-même. On n'est plus caché derrière cette masse qui

Depuis des années, vous avez eu des problèmes de poids, qui sont devenus pour vous une vraie catastrophe. A 37 ans, vous avez atteint la barre des 107 kilos. Comment en êtes-vous arrivée là ?

Après mes grossesses, mon mode de vie et mes angoisses, qui se mêlaient à des mauvaises habitudes alimentaires, je me suis retrouvée prisonnière de mon corps et de mon obésité. J'étais surtout désespérée, car j'avais tout essayé, tout ce qui était à ma portée pour maigrir. Divers régimes, des plus draconiens aux plus insensés. Des produits amaigrissants, aux sachets protéiques en passant aux « pilules magiques » sans jamais aucun résultat, mais toujours plus grosse et plus stressée.

**Que s'est-il passé alors pour avoir réussi ce fabuleux changement ?**

Comment avez-vous fait pour perdre 37 kilos en seulement quelques mois ? Un jour, j'étais en train de feuilleter un magazine et je suis tombée sur un article qui parlait d'une nouvelle méthode. Déjà en lisant j'ai vu que ce n'était pas une méthode comme les autres. La méthode Smart and Light a été conçue par deux anciennes obèses, en collaboration avec des médecins, de grands spécialistes de l'obésité. Dans cette méthode il y avait également un support, une sorte de guide, qui accompagne votre parcours d'amaigrissement, et l'aide d'un coach, qui vous suit régulièrement. Je trouvais cela déjà très différent des autres méthodes. Mais c'est surtout quand j'ai vu les photos de ces

48 - REALITES - N°1150 du 10 au 16/1/2008

nous gâche la vie. Aujourd'hui je me sens beaucoup plus belle, rayonnante, j'ai plus de confiance en moi et en mes capacités. Avec tous ces kilos perdus, je suis soulagée et débarrassée de mes souffrances physiques et psychiques, et j'ai même arrêté de prendre des médicaments. Actuellement, je peux me concentrer sur ma vie, ma famille, mon travail, parce que je suis libre. Je ne porte plus ce fardeau tous les jours sur mes épaules. Et je me remercie moi-même d'avoir eu ce délice, d'avoir vou-

lu changer. Ce que je voulais souligner, c'est que je me suis fait un grand cadeau pour 2008 en maigrissant, mais j'ai fait aussi un cadeau à ma famille, et surtout à mes enfants qui m'ont suivi de près. Ils ont eux-mêmes appris une nouvelle hygiène de vie, ils ont compris qu'on peut très bien manger avec des aliments sains, qu'un plat léger peut être aussi très bon. Je leur ai offert le même bagage, que celui que j'ai reçu pendant ce programme, la découverte d'une alimentation saine et la découverte de cet

immense potentiel qui est en nous. J'en suis très fière. Cela leur servira certainement dans le futur, dans leur vie de tous les jours, et leur évitera les problèmes que j'ai eus à cause de mon poids. Pour conclure, je dirai juste aux personnes qui souffrent de problèmes de poids qu'il y a des solutions adaptées, de ne pas désespérer, car n'importe qui est capable de changer.

N.A