

## La Méthode Meer : quelle est cette technique pour perdre du poids sans faire de régime

Et s'il suffisait d'éliminer le mot "régime" de son vocabulaire et surtout de ses habitudes pour perdre durablement du poids ? C'est la ligne d'attaque de Nathalie Meer, fondatrice de la méthode du même nom, qui propose de rééduquer son rapport à la nourriture pour perdre du poids. On l'a interviewée.

On ne va rien se cacher, nous n'étions pas convaincus par la Méthode Meer avant d'en discuter avec sa fondatrice, **Nathalie Meer**. Elle est diplômée de la faculté de médecine en psychologie et pédagogie du comportement alimentaire, et a aussi mené des recherches pendant vingt-cinq ans en gastrologie et propose aujourd'hui une méthode de coaching pour mincir. Faites comme nous : commencez par mettre au placard tous vos a priori sur les régimes, car ça n'en est pas un.

Vous n'avez à faire ni à des psychiatres ni à des gourous de la minceur. Le premier axe de Nathalie Meer et son équipe de coaches est d'aider à se reconnecter avec son corps. " *On sait quand on est fatigué, on sait quand on a envie d'uriner alors on sait aussi lorsqu'on a faim*, explique **Nathalie Meer**. *Notre corps sait nous envoyer des informations, il faut arrêter de conscientiser ce que l'on a appris, comme 'je mange trois fois par jour en telle quantité'*. " Le but est de réapprendre à savoir quand on a faim et de quoi on a faim, sans se priver. " *On a besoin de tout mais pas tous les jours. La substitution alimentaire n'est pas une solution*, continue la spécialiste. *Je ne leurre que moi-même en mangeant de la salade plutôt que des pommes de terre, mon corps le sait* ". Avec **la Méthode Meer**, on mange ce qu'on veut, tant qu'on reste cohérent avec ses sensations.

Car ce sont ces sensations de faim qu'on trafique lorsqu'on prend du poids. On cherche à dissimuler un mal-être plus profond grâce à la nourriture, une forme de stress. C'est le deuxième axe de **la Méthode Meer**. " *Le poids protège. Dans la nature, si l'animal se sent en insécurité, il va se montrer plus impressionnant qu'il ne l'est, en gonflant les poils ou les plumes*, développe la spécialiste. *Puis, il va manger, parce qu'il sait, par instinct, qu'il va falloir mener un combat et avoir les forces nécessaires. L'homme réagit de la même manière : il détourne la fonction de nourriture pour se protéger et se créer une armure. La nourriture peut aussi être liée à la notion de plaisir, on mange pour se reconforter*. " **Nathalie Meer** et ses coaches apportent donc un accompagnement psychologique, pour qu'à long terme, on identifie ce que dit son corps mais surtout sa tête. " *Si je ne dors pas, je suis obsédé par l'idée d'aller dormir. Avec la faim, c'est pareil. Le besoin de manger n'est pas physique, mais aussi psychologique* ".

### Comment ça marche ?

Quand on suit la méthode Meer, on n'est pas suivi par des thérapeutes ni par des médecins, car on n'est pas malade. Mais par ces coaches qui aident à débloquer ces mécanismes de défense et de plaisir. C'est un parcours qui s'apparente aux techniques de développement personnel pour changer son rapport psychologique à la nourriture, à long terme. Et ça marche : " *Quand on finit le coaching, on sent une certaine stabilité psychologique, une prise de conscience de nos clients*, explique **Nathalie Meer**. *Ils se reconnectent naturellement à leur corps et ont envie de le soigner car ils se mettent à l'aimer* ". De là, les nourritures de réconfort comme les virées au McDo deviennent de lointains souvenirs et le plaisir de cuisiner pour chouchouter son corps revient presque spontanément. Notez que le coaching fonctionne également sur des troubles alimentaires s'apparentant à l'anorexie. La méthode est inversée pour pouvoir s'adapter aux individus.

Les coachings peuvent durer de cinq à dix mois, en fonction des problématiques du client.