

Quelques cas de figure en burn-out ou préburn-out- stratégies

Je n'imagine pas que tous les mangeurs pourront découvrir leur plan alimentaire idéal rien qu'en feuilletant mes ouvrages théoriques — qui seront par ailleurs singulièrement indigestes pour les non-initiés. Quelques mangeurs très autonomes s'en inspireront, mais la collection *Les Topos* est essentiellement rédigée à l'intention des thérapeutes et coaches, pour qui je propose quelques cas de figure ci-après.

Si j'ai la chance de rencontrer un épuisé chronique avant qu'il ne commence son périple en expérimentations diététiques, je peux lui proposer de simplement densifier les ressources alimentaires et d'éviter les additifs et plastibrols qui sont devenus courants. L'assiette ressourçante telle que je l'ai définie dans *Nourritures vraies* est destinée à ces primo-arrivants, débarquant généralement d'une alimentation tout-venant. Les nourritures vraies sont un principe de base pour se remettre sur pied, sans devoir en passer par de lourdes cures de drainage ou rester dans l'éviction alimentaire.

Cette approche est tellement simple qu'elle rebute certains. « *Mais ce n'est pas possible, ce serait trop beau...* » ! Et pourtant oui, ce n'est que du bon sens, mais cela suffit parfois pour un considérable mieux-être, surtout si on le combine aux conseils pragmatiques inclus dans le topo de base. Mais voilà, certains malades chroniques veulent pratiquer une cure, et vite ! Une « cure » est ma façon de présenter une nouvelle voie alimentaire en test de quinze jours. Je l'utilise en guise d'expérimentation pour convaincre la personne de la puissance des aliments comme remèdes ou pour vérifier si la piste choisie est adéquate. Il est tentant d'agir radicalement quand on entrevoit la possibilité d'une sortie du tunnel de sous-vie. Permettez-moi de les protéger contre eux-mêmes. À part quelques mangeurs à la vitalité hors pair, les épuisés ne disposent plus des ressorts vitaux nécessaires pour tirer parti d'une cure alimentaire. La clé d'une alimentation-

remède réside, pour eux, dans un régime de croisière, ce que je nomme une plate-forme ou un plan dans d'autres topos. Ce n'est qu'aux plus dynamiques parmi eux que je proposerais d'en passer par dix à quinze jours d'une cure de test, ce qui permet d'évaluer la justesse de la piste alimentaire et de mieux calibrer la stratégie. Ce sont généralement les sujets à la vitalité supérieure à la normale, ceux que je catégorise en chênes — diathèse 1 de naissance, critère connu des naturos (p. 210) — face aux roseaux (diathèse 2 de naissance).

La cure de test tout-terrain, qui semble convenir à la plupart des épuisés qui ont quelque ressource vitale encore, est *Retour au calme* — dans mon topo *Paléo : le bon plan* désormais en téléchargement libre (p. 256). Elle est ma version d'une assiette paléo, mais ressourçante et individualisée. Annoncée comme un programme anti-douleurs, elle est un des programmes les plus faciles à suivre, puisque les injonctions tiennent en deux phrases (et un long livre...). Il faut la peaufiner pour les cas de burn-out. Dans le topo, je transmets quelques consignes quant aux critères à calibrer selon la fragilité individuelle, mais la pelote s'emmêle comme d'habitude pour les épuisés chroniques, car ils cumulent toutes ces fragilités. Raison pour laquelle je précise toujours qu'il faut l'accompagnement d'un thérapeute averti. Celui-ci aidera le mangeur à ajuster la grille en fonction des sensibilités digestives et à sortir de la cure en douceur, selon les fiches du dernier chapitre.

La cure *Retour à soi*, encore inédite en format topo, mais déjà connue de certains référents (voir la liste sur profilagealimentaire.com/fr/trouver-praticien.html), est une extension structurée de ma cure *Retour au calme*, très stricte dans ses contraintes : de la paléo douce aux tripes, très précise dans ses quantités et sa chrononutrition, pauvre en glucides, riche en graisses, constituée en majorité de nourritures vraies, doublée de nos pratiques de repos hormonal : s'assurer huit heures de sommeil, dans le noir absolu, utiliser des lunettes bloquant les rayons bleus des écrans dès le coucher du soleil, se prémunir de la pollution électromagnétique. En attendant la publication finale, les critères sont exposés page https://taty.be/retour/RS_12criteresbrouillon.html.

