

Table des matières

Le paradoxe du régime	7
Si tu ne te l'accordes pas, tu ne pourras y renoncer : les solutions qui échouent	15
Étudier la persistance du problème d'un point de vue stratégique	17
Solution dysfonctionnelle n° 1	17
L'effet transgression : plus j'interdis, plus je désire	17
Solution dysfonctionnelle n° 2	19
L'effet condamnation : le succès apparent	19
Solution dysfonctionnelle n° 3	20
L'effet évitement : pour éviter les tentations, je renonce aux sensations	20
Solution dysfonctionnelle n° 4	22
L'effet rébellion : puisque je n'y arrive pas, je me laisse aller	22
Solution dysfonctionnelle n° 5	24
L'effet lutte continuelle : je dois brûler plus que ce que je mange	24
Solution dysfonctionnelle n° 6	26
L'effet hydraulique : si je mange trop, je vomis	26

Solution dysfonctionnelle n° 7	28
L'effet délégation : « la pilule miracle »	28
Toucher le fond pour remonter à la surface	31
Si tu te l'accordes, tu peux y renoncer	33
Passer des solutions dysfonctionnelles à celles qui fonctionnent	35
Le régime paradoxal : structure et phases	39
Les imaginations agréables	41
Contrôler la nourriture en se l'autorisant	42
Restreindre sans restriction	44
Soigner le contexte	46
Rendre le plaisir sain	48
Devenir beau et pas seulement mince : prendre soin de soi par le mouvement	53
Le concept de beauté et ses distorsions	55
Comment choisir l'activité la plus appropriée pour se maintenir en forme	57
Sentir son corps	61
Histoires	65
Belle, rebelle, en lutte contre son propre corps	67
Un tableau vivant de Botero	69
Une irrésistible tentation	71
La psychologue éternellement au régime	73
Bibliographie	77