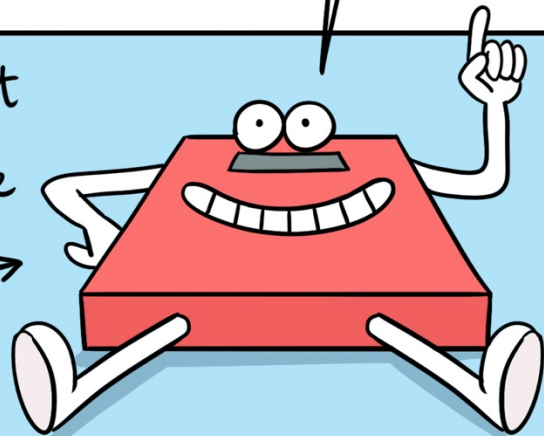


BALANCE TA BALANCE

L'autre jour,
je vous racontais
qu'en devenant sobre,
j'ai perdu 6 Kilos...

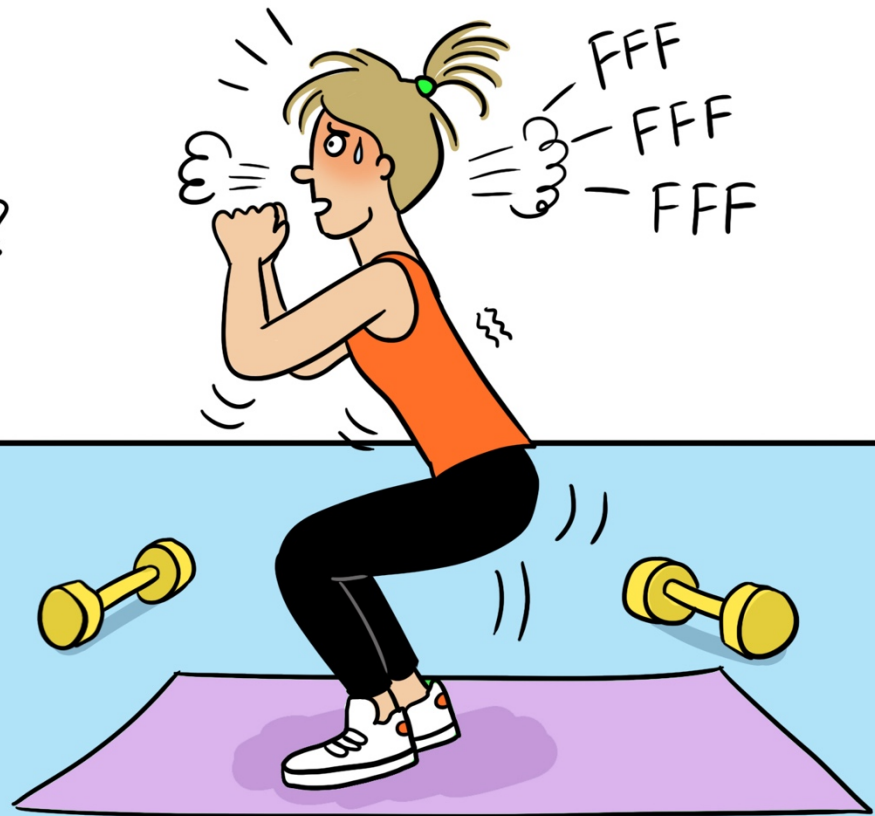
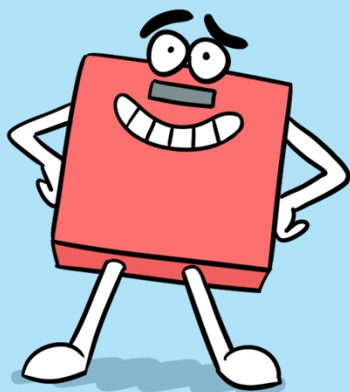
Spoiler alert:
C'EST FAUX!!

ceci est
une
balance



En effet, il y a 3 mois, quand j'ai arrêté de boire, j'ai aussi décidé de faire plus de sport, de manger plus équilibré et de me peser chaque semaine pour voir la progression.

Vous sentez venir le TCA ?



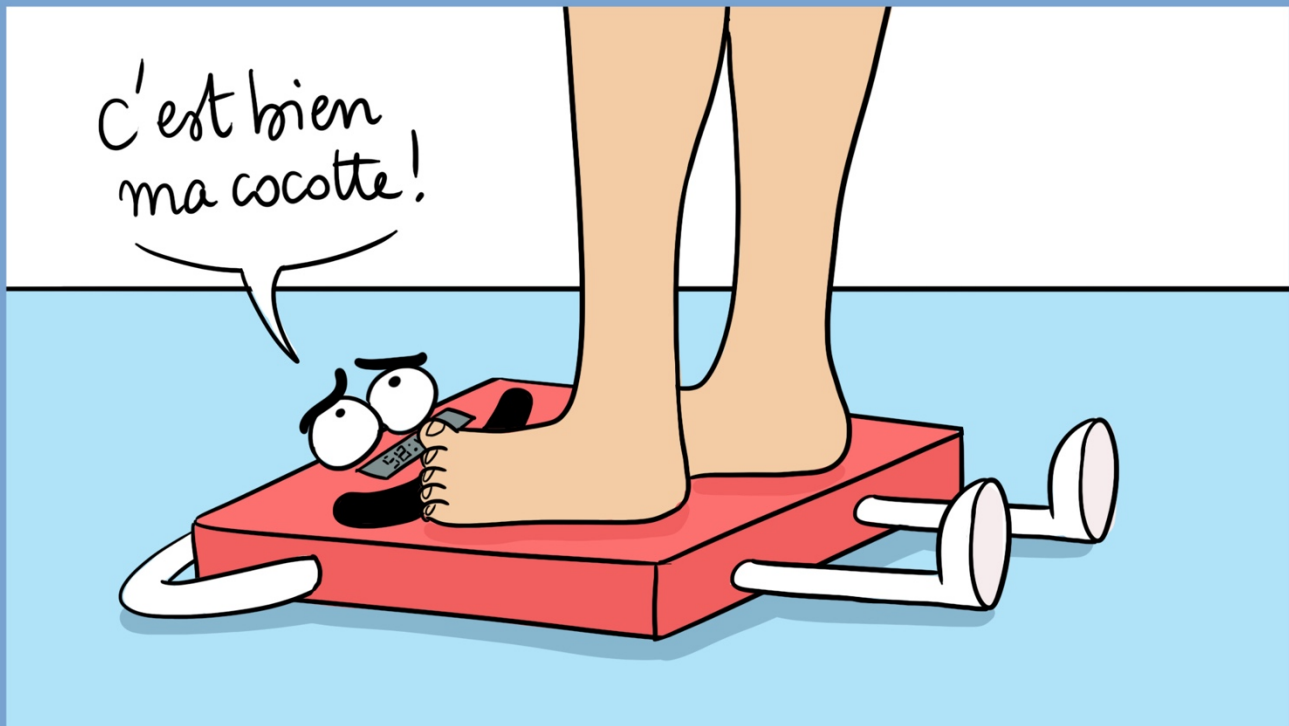
Je n'avais jamais fait ça avant.

Je voulais un corps qui corresponde à mon
nouvel état d'esprit: allégé du poids de l'alcool
et des bagages du passé.



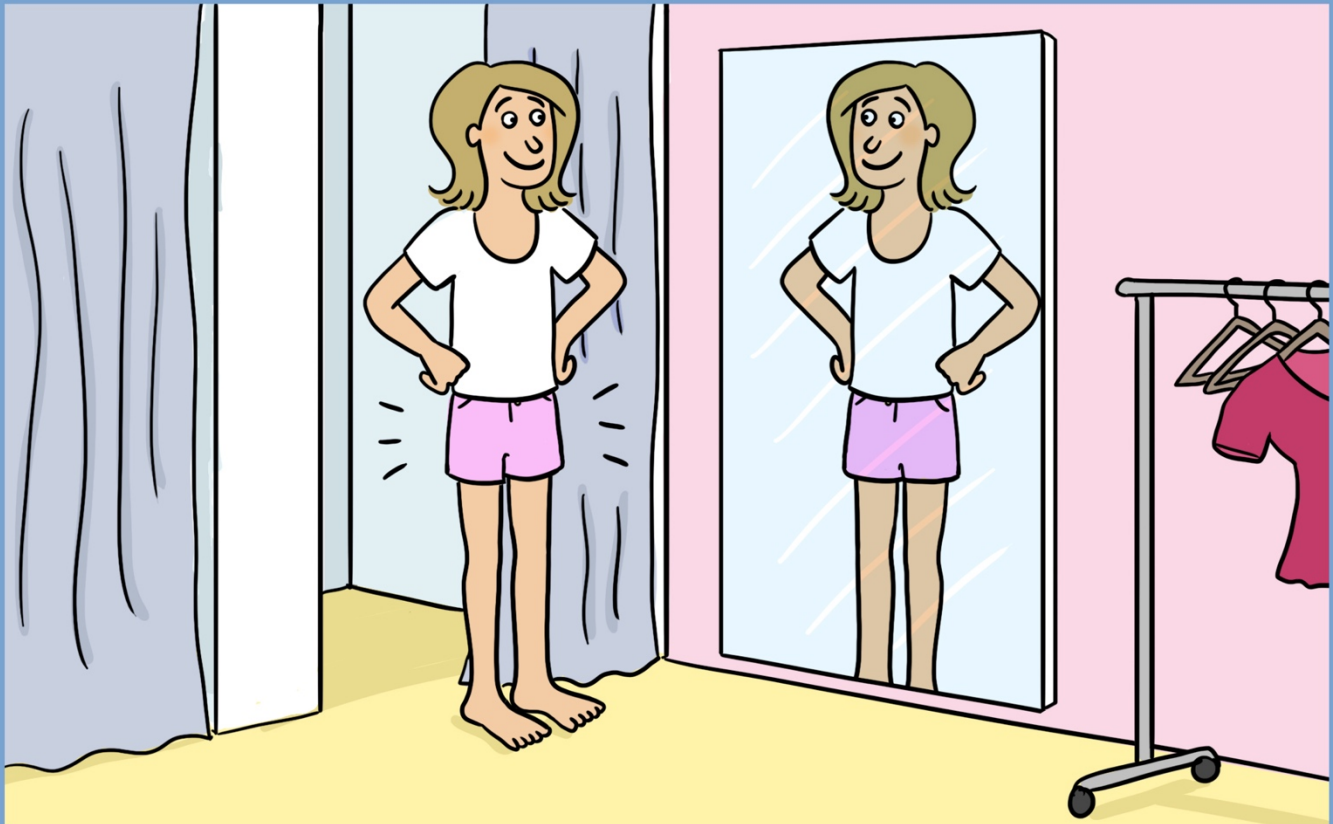
Un corps comme neuf.

Chaque semaine, pendant 3 mois, ma balance m'indiquait que je perdais un peu de poids, progressivement, ce qui me paraissait juste. Mais je ne voyais pas trop la différence dans le miroir ni dans mes vêtements...



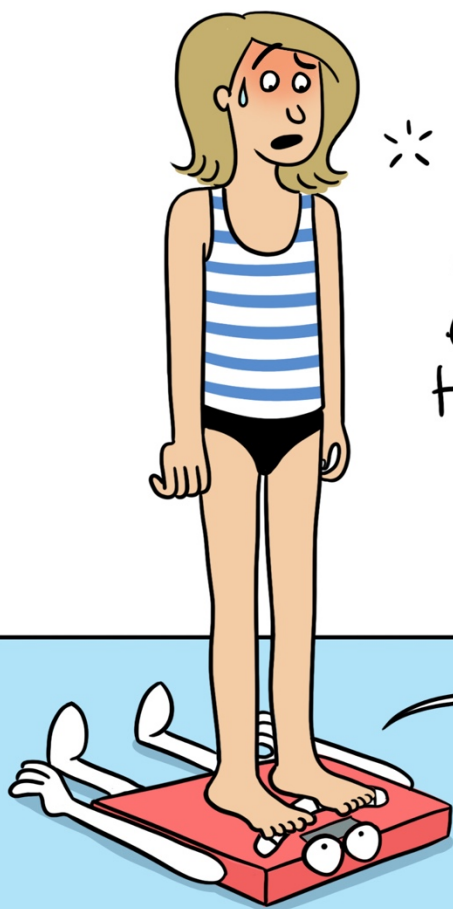
J'aurais dû trouver ça suspicieux, mais ma vanité n'a rien voulu entendre.

Ces derniers mois, croire que je perdais du poids a eu un impact positif sur l'image que j'avais de moi: je me sentais mieux, moins ballonnée, plus affinée, mieux dans ma peau.



J'ai même acheté un short pour cet été, moi qui n'en porte plus depuis un moment.

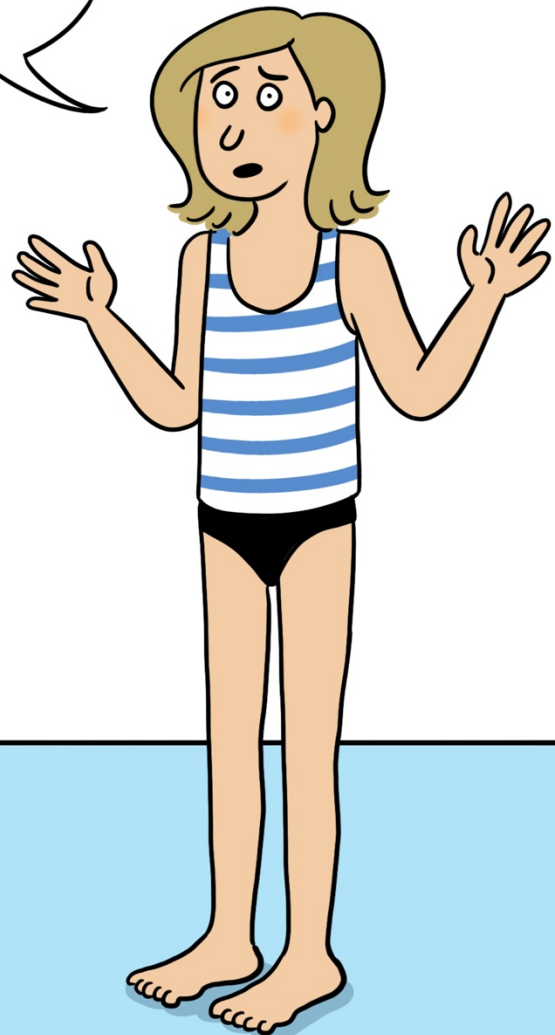
Il y a quelques jours, ma balance était en panne.
J'ai donc changé les piles, je me suis pesée et la
balance indiquait seulement... 1 kilo de moins
que mon poids de départ il y a 3 mois!!



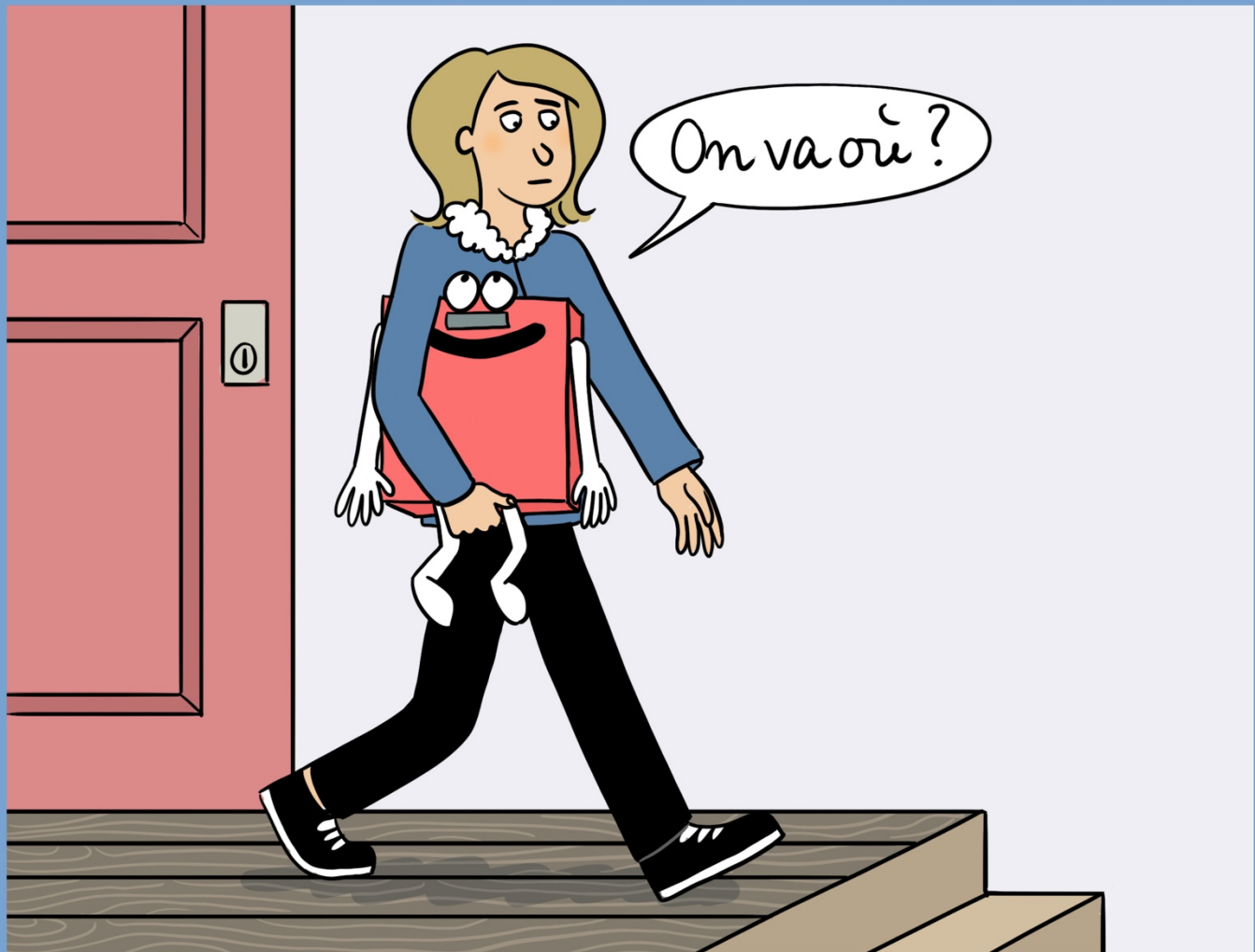
* Ah, mais désolé!!
Je me suis trompé
en fait... de 5 kilos!
Haha, c'est con, hein?

Alors, qui dit la vérité ?
La balance des 3 derniers
mois, ou la balance
de maintenant ?

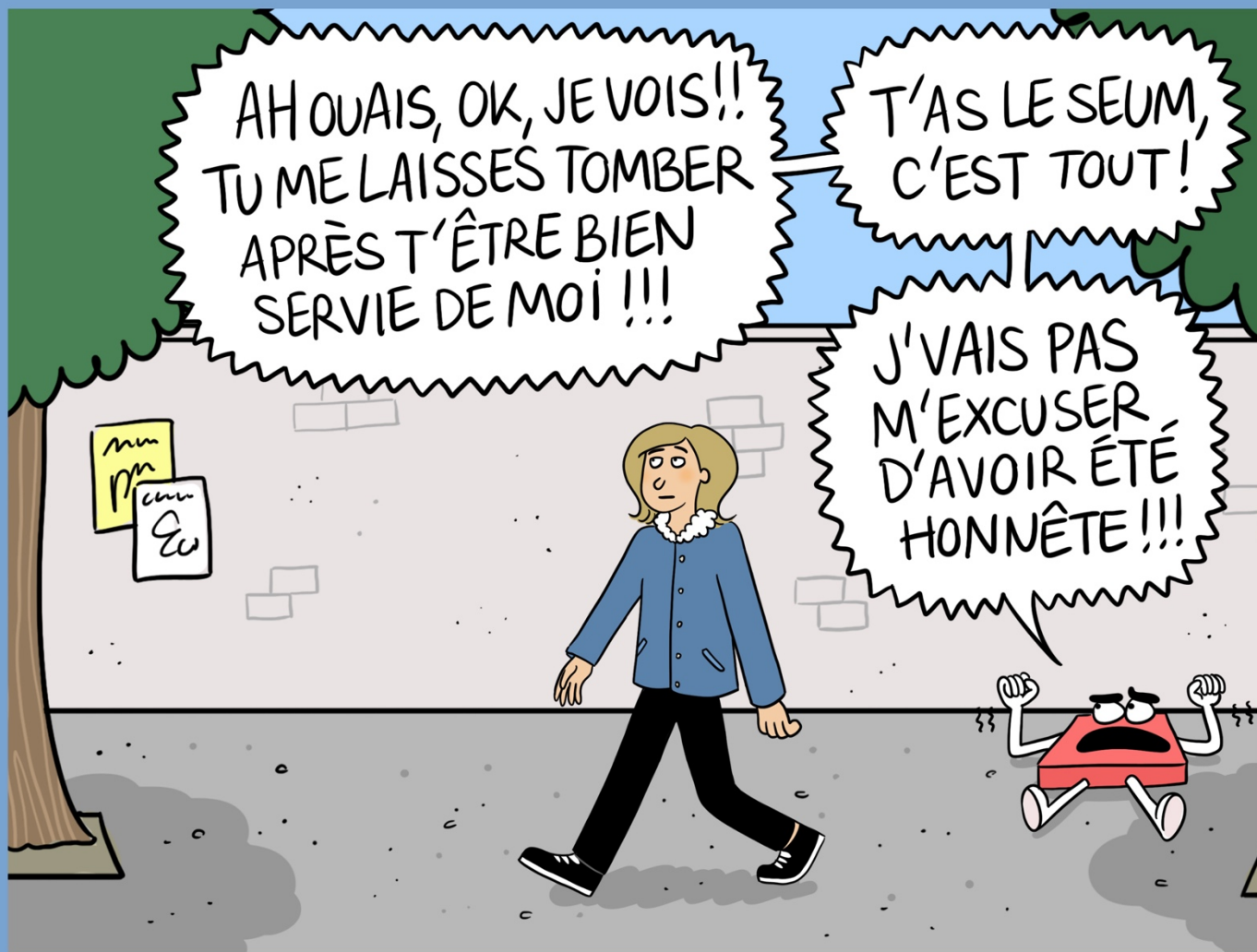
Euuuh... sérieusement ?
Tu viens de changer
les piles ! Je sais
que t'as pas fait
polytechnique,
mais bon...



Quoi qu'il en soit, quelle leçon tirer de cette expérience? (Passé le SEUM et le léger sentiment de honte de s'être raconté des histoires?)



La leçon que j'en tire, c'est que je ne souhaite pas que mon bien-être et mon estime de moi reposent sur un chiffre, mais qu'ils se basent sur comment je me sens de l'intérieur...



Cette expérience m'a permis de comprendre que le plus important pour moi, c'est d'œuvrer chaque jour à me respecter du mieux que je peux (que ce soit en faisant du sport, ou en mangeant ce qui me fait envie) pour me sentir bien, dans ma tête et dans mon corps.



Tous droits réservés – reproduction INTERDITE Tiffany Cooper ©

Lien instagram : <https://instagram.com/tiffanycooper>