



**GLISSEZ**  
de **LA JOIE**  
et de la  
légèreté dans  
**VOTRE VIE!**

**Geneviève Mahin a accompagné des centaines de femmes, pour une perte de poids ou pour un mieux-être, pour un quotidien plus qualitatif. Aujourd'hui, elle publie un journal hors cadre (intemporel) avec une démarche particulière où il est question de cuisine et de bien-être tout à la fois. Il va vous guider pendant les douze prochains mois vers plus de douceur, plus de joie et plus d'accomplissement, quelle que soit la saison à laquelle vous déciderez de le commencer! Un journal qui va vous permettre aussi de prendre un peu de temps pour vous reposer les bonnes questions.**

*Propos recueillis par Anne Gillet*

**G**eneviève Mahin ne parle jamais de ce qu'elle ne connaît pas, c'est un principe. Et elle a un appétit féroce d'apprendre et de comprendre. Après une enfance passée à la campagne, à Forrières, près de Nassogne, elle a étudié l'histoire à Liège, puis elle a fait un DEA en sciences politiques et a passé un an à Londres pour y apprendre l'anglais. Après quelques boulots alimentaires qui ne la satisfaisaient pas, elle a décidé d'ouvrir un restaurant qu'elle a tenu pendant 3 ans, seule, ce qui n'était pas réaliste. Mais qui lui a permis de se reposer les bonnes questions.

**Geneviève Mahin :** « J'ai fait un burn-out en 2010, et j'ai pris un an pour me poser. Je suis partie bosser en agriculture bio en Espagne pendant 1 an. Puis j'ai repris une formation de nutrithérapie au CERDEN, je me suis formée avec Taty Lauwers, Pol Grégoire, Véronique Taburiaux, etc., et en même temps, j'ai suivi une formation longue en gestalt thérapie à Bruxelles. J'ai fait aussi plusieurs formations en psychothérapie – en EMDR, en sensorimoteur, et là je suis le troisième cycle en psychologie intégrative (IPCI). Je me suis aussi formée en alimentation consciente et dans différentes branches de développement personnel. »

**Mon objectif, c'est d'ouvrir des petites pistes, de pousser des portes pour que les personnes aillent se reconnecter avec leurs ressources et qu'elles puissent voir des petites choses qui vont allumer des étincelles.**

**BIOTEMPO : Votre parcours explique probablement pourquoi ce livre est si bien fait, si complet. Juste une question : d'où vous vient cette attirance pour la psychothérapie ?**

**G.M :** À la base, j'ai beaucoup galéré avec mon assiette. J'ai vécu des choses complexes pendant mon adolescence. En 2014, j'ai découvert que j'étais hypersensible, un point qui m'a permis de mieux comprendre mon cheminement. La thérapie a été pour moi une piste pour m'en sortir, pour trouver du sens, pour me raccrocher à quelque chose. Je compulsais beaucoup, j'étais boulimique, avec des passages d'hyperphagie, d'anorexie, beaucoup d'addiction au sucre, etc. En 2012, j'ai eu un déclic, et tout ça s'est arrêté. J'ai eu aussi la maladie de Crohn et aujourd'hui on sait que l'intestin, la sérotonine, et les émotions sont liés ; donc je sais que cette maladie de Crohn a aussi joué dans mon côté compulsions, etc. Et progressivement, j'ai eu envie de mettre tout ce que j'avais appris au service des autres et je suis devenue thérapeute et « psychonutritionniste » pour aider les femmes à comprendre ce qu'elles vivaient. Chez une femme qui souffre de compulsions alimentaires ou d'addiction à l'alcool, très souvent on retrouve de la culpabilité, un manque de confiance en soi, du dénigrement, de l'autocritique, etc. Alors qu'en fait, c'est simplement une part de nous qui essaie de gérer la situation. Mon job, c'était de leur faire voir ça, pour qu'elles puissent retrouver un espace d'action et le contrôle sur ce qui se passait, car elles se sentaient très souvent victimes. C'est ce que j'ai fait de 2013 à 2020, juste avant le confinement.

**BT : On trouve beaucoup de générosité dans ce journal...**

**G.M :** Il a été réalisé en 2020, une année particulièrement bousculante, donc j'avais envie de douceur et de partager mes ressources. Mon objectif, quand j'ai écrit ce livre, c'était : « Comment illuminer le quotidien des personnes qui me lisent ? Comment leur apporter des paillettes ? Comment apporter du bon et du gourmand ? D'abord ce qui me semblait essentiel c'était de réinterroger ses objectifs, car

peut-être n'étaient-ils plus ajustés... Je trouve ça bien de pouvoir réinterroger où je suis et ce dont j'ai envie. Et de s'autoriser ça aussi souvent que c'est nécessaire. Quel que soit le domaine de notre vie : au niveau de la famille, du boulot ou des relations amicales, etc. On ne s'autorise pas assez à se donner du temps : 3 ou 4 minutes pour respirer l'air du jour. Ce qui nous attend va être challengeant et si on ne prend pas soin de soi, on pourra vite se faire engloutir par ce qui va venir de l'extérieur. On doit chauffer son feu intérieur et donner de la lumière. Je ne suis pas alarmiste, mais là ce qu'on vit, c'est du sérieux. Et on va avoir besoin de solidarité dans les prochains mois. Mais aussi de douceur, de bon et de gourmand.

**Le livre est organisé selon les 4 sphères de notre vie qui correspondent chaque fois à une saison. Et chaque mois est associé à un thème avec un objectif précis pour se réparer un peu. Avec des petites invitations, des propositions (des sortes de petits cadeaux !), etc., et bien sûr des recettes, créées en fonction des saisons, selon les principes de la chronobiologie nutritionnelle et sur la base de 4 repas par jour. Des recettes élaborées, originales mais pas compliquées.**

**On peut utiliser ce journal comme on en a envie : ça peut être un autocoach ou un journal intime, un agenda pour les événements, pour garder des habitudes, etc.**

**Geneviève Mahin EN TROIS MOTS**

**Quelle est votre astuce bien-être fondamentale ?**

Un petit déjeuner salé, l'hydratation, le jus de citron.

**Qu'est-ce qui vous anime dans la vie ?**

Un élan de contribution... et je dois le gérer !

**Vos projets ?** Je crois que j'ai besoin de me réinventer et de me retrouver. J'ai envie de ralentir et de réinterroger mes envies.



**Mon journal et moi, de Geneviève Mahin, éditions Racine, septembre 2022.**

*Un livre très confortable, comme une petite bouée, une petite structure utile pour nous porter. Une très belle idée cadeau. Avec aussi 50 recettes gourmandes sans lait et sans gluten.*

Sur le site [genevievemahin.be](http://genevievemahin.be)

ou en librairie. Avec un Qr code pour un accès à toute une série de petits bonus. Geneviève Mahin lance également un abonnement pour l'accompagnement en ligne « Love yourself ».



**À lire aussi du même auteur:**

**Mon assiette et moi, comment apaiser ma relation à l'alimentation.**

*Sans gluten et sans lait*

# BURGERS

## DE CREVETTES *à la thaï*

### Tagliatelles de légumes



#### **Ingrédients**

400 g de carottes • 400 g de poireaux • 300 g de riz basmati cuit  
75 g d'amandes • 75 g de polenta • 300 g de crevettes grises  
1 gousse d'ail • Coriandre moulue • Gingembre moulu • 3 càs de  
concentré de tomates • Huile d'olive • Sel marin • ½ bouquet de persil  
Graines de sésame • Piment d'Espelette

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20'**

**Cuisson : 20'**

#### **Préparation**

1. Réaliser des tagliatelles avec les carottes et les poireaux, les cuire à la vapeur et les épicer d'un peu de coriandre et gingembre moulu, d'huile d'olive et de sel marin.  
Parsemer de graines de sésame.
2. Mélanger le riz basmati cuit, les amandes trempées et concassées, les crevettes, la polenta, le concentré de tomates, la moitié du persil haché, la gousse d'ail hachée et le piment d'Espelette. Malaxer pour que le mélange devienne collant.
3. Réaliser de petites galettes et les cuire à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées.
4. Servir avec les tagliatelles de légumes, parsemer de sésame et déguster.



#### **Remarque**

Si vous utilisez des crevettes fraîches (non décongelées), vous pouvez réaliser les galettes en plus grande quantité et les surgeler. Elles peuvent se manger facilement n'importe où avec quelques bâtonnets de crudités.