

Maigrir par la méthode positive

Mireille Godbout lance son CD *Je rêve d'être mince... et je deviens mince!*

François Houde

francois.houde@lenouvelliste.qc.ca

Trois-Rivières — Après avoir produit trois CD de motivation, la Trifluvienne Mireille Godbout vient tout juste de franchir une autre étape dans sa carrière en lançant un album intitulé: *Je rêve d'être mince... et je deviens mince!*

Cette ancienne infirmière ne se destinait pourtant pas à cette vocation mais un accident qui l'a clouée au lit pendant de longs mois l'a amenée à créer un premier enregistrement visant à aider sa fillette à s'endormir grâce à de légers exercices d'étirement ainsi qu'à de la relaxation guidée et de la visualisation. Avec l'aide d'un ami, elle a réalisé le premier CD devenu *Sommeil magique: relaxation guidée et imagée pour enfants* avant d'adapter la même approche en fonction des adultes et, éventuellement, des femmes enceintes et leurs tout-petits sur deux autres CD.

«Les Productions J m'ont demandé des CD qu'ils ont donné aux participants de l'avant-dernière édition de *Star Académie* et les commentaires que j'en ai eus sont excellents, précise Mireille Godbout. Ils ont beaucoup apprécié mes CD et les ont trouvés très efficaces.»

Cette fois-ci, elle adapte son



PHOTO: FRANÇOIS GERVAIS

La Trifluvienne Mireille Godbout en est maintenant à son quatrième CD de relaxation et celui-ci, intitulé *Je rêve d'être mince... et je deviens mince!* propose aux gens qui tentent de maigrir une façon originale et douce d'y arriver.

approche au problème qu'ont bien des gens, adultes ou enfants,

femmes ou hommes, celui de perdre du poids. Son CD se divise en

deux parties distinctes. La première est consacrée à de la motivation et à de la visualisation sur fonds de musique de relaxation alors que la seconde est constituée exclusivement de musique stimulant les ondes alpha dans le cerveau et qu'on écoute en mangeant, histoire de favoriser un repas calme et une consommation plus lente des aliments.

«La première fois que les gens écoutent le CD, en tout cas la partie de relaxation, je leur suggère fortement de l'écouter seul dans un endroit de détente parce que l'écoute peut réveiller certaines émotions. Le but, c'est de se connecter avec soi-même, de devenir plus conscient de son propre corps. Avec la vie trépidante qu'on vit aujourd'hui, avec nos multiples préoccupations, on se déconnecte facilement de notre corps et des messages qu'il peut nous envoyer. Le CD peut permettre de combler les vides émotifs que les gens tentent souvent inconsciemment de combler avec la nourriture.»

L'album est présentement en vente dans les chaînes Archambault et Musigo ainsi qu'à la Librairie Morin, et aux boutiques La magie des 5 éléments, Étoile dorée, Centre du naturaliste de Trois-Rivières, au Gourmet nature et à la boutique Avallon de Shawinigan ainsi qu'à La fleur de sarrasin de Louiseville. •