

Joëlle Bildstein

LA MÉTHODE
THE **BELLY** LAB

Mieux dans son ventre Mieux dans sa tête

Exercices • Rituels • Recettes

Les premiers signes d'un changement



*Toute connaissance que n'a pas précédée
une sensation m'est inutile.*

Gide

UN VIRAGE À 180 DEGRÉS

Il est parfois difficile de quitter une voie qui semble toute tracée, même si elle ne nous rend pas heureuses. Pour amorcer tout changement, il faut d'abord suivre son intuition et écouter les défis que nous lance notre petite voix intérieure. C'est en faisant cela que je me suis enfin sentie à ma place et que j'ai découvert ce qui allait devenir la méthode TBL.

Nous sommes en 2008. Comme souvent, je déjeune au restaurant avec mes deux meilleures amies. Je leur raconte que j'ai accepté un poste de directrice commerciale dans un magazine féminin. L'avantage de se confier à des copines, c'est qu'elles nous connaissent par cœur, parfois mieux que nous-mêmes ! Elles voient bien que j'hésite, que j'ai envie de changer de voie sans savoir vraiment vers où me diriger. Elles me suggèrent à l'unisson : « Toi qui adores le sport, pourquoi ne deviendrais-tu pas coach sportive ? »

Cette idée paraît si simple, proposée ainsi... Et c'est vrai qu'elle me correspond bien ! Mon tempérament intuitif me dit que je dois la creuser davantage et foncer. Un virage à 180 degrés s'amorce alors dans ma vie. Je me lance dans une formation exigeante (CELSA-INSEP) de 18 mois que ma mère prend en charge financièrement, n'en ayant pas les moyens à ce moment-là. Je saute à pieds joints dans l'inconnu, loin de tout ce que j'ai appris jusqu'ici. L'émotion est à son comble, le stress aussi. Tout est compliqué : le temps de transport, les cours théoriques et pratiques, le stage au Club Med Gym en parallèle. À 38 ans, j'avoue que je me sens un peu « ovni », entourée de jeunes corps musclés qui sortent à peine du lycée. Je souffle, je souffre, mais je suis convaincue que j'ai raison d'y croire et



que si je m'impose ces nouveaux apprentissages si difficiles, ce n'est pas par hasard. Il y aura sûrement quelque chose pour moi au bout du processus.

Au cours de ma formation, on me présente Stéphane, propriétaire d'une salle de sport rue du Faubourg Saint-Honoré, à Paris. Il s'y est constitué une très belle clientèle. Me voyant motivée comme jamais, et encore novice, il décide de m'enseigner le b.a.-ba du métier de coach. Je vais tomber amoureuse de ce lieu d'entraînement... et du coach (pas forcément dans cet ordre-là !). Stéphane va même m'aider à rédiger mon rapport de stage et mon mémoire : je l'en remercie encore aujourd'hui, car il a joué un rôle important dans l'obtention de mon diplôme.

En 2009, me voilà coach certifiée et fière de l'être ! Après tous ces efforts et ces compromis, je rejoins Stéphane dans sa salle de sport pour y travailler. J'enseigne les exercices d'abdominaux, dits « crunchs », qui sont censés aider à avoir un ventre plat, mais appuient en réalité sur la cavité abdominale et provoquent une poussée des organes vers le bas et vers l'avant. Je me rends alors compte que, malgré ma pratique intensive du sport, mon ventre n'est pas complètement plat et je souffre parfois de douleurs et de ballonnements. Par ailleurs, le métier de coach s'avère exigeant et difficile ; moi qui voulais davantage me consacrer à mes enfants, je cours après le temps. C'est à mes clients, de 8 h à 19 h, que je dédie la majeure partie de mon énergie. Au bout de deux ans à supporter cette cadence infernale, je ralentis le rythme et me constitue ma propre clientèle en travaillant à mon compte. Je tiens à privilégier la qualité de vie avec mes enfants et décide de me composer des journées plus légères (de 10 h à 15 h).



LA RÉVÉLATION

En 2012, le destin met sur mon chemin une femme qui me révélera ma véritable mission : Carine, ma professeure de pilates. Elle m'explique que l'on peut travailler ses abdos par le périnée, mais aussi grâce à un muscle fondamental et méconnu : le transverse. C'est un peu du chinois pour moi, mais cette courte explication m'interpelle suffisamment pour que je me renseigne et lise tous les ouvrages sur le sujet.

Je découvre ainsi la méthode hypopressive – une gym douce créée par le Dr Marcel Caufriez², de l'Université libre de Bruxelles –, qui consiste à remonter le diaphragme au maximum pour faire le vide dans l'abdomen : les organes sont alors aspirés vers le haut au lieu de presser vers le bas. Je me plonge également dans les ouvrages de Bernadette de Gasquet³, médecin et professeure de yoga. Son approche concerne non seulement la prévention du post-partum, mais se concentre aussi sur les abdominaux, la protection du périnée, la respiration et la relaxation.

C'est la révélation ! Je comprends que mes expériences passées, mes galères, mes déceptions, ma persévérance n'ont eu pour seul but que de m'amener à approfondir cette découverte. C'est là où je *veux* être. Pour la première fois de ma vie, je touche du doigt ce qui pourrait radicalement la transformer. Influencée par ces écrits théoriques inspirants, qui me parlent, je décide de mettre au point mon propre concept. Pendant un an, je pratique une nouvelle technique de gym hypopressive que j'ai moi-même élaborée, en y ajoutant quelques respirations et mouvements bien précis. Je teste ces exercices tous les matins quand mes enfants sont à l'école.

Après de multiples tâtonnements, retours en arrière et hésitations, les résultats sont là, sur plusieurs plans :

- Ma **silhouette** se sculpte progressivement et je me sens plus légère, même sans avoir perdu du poids.
- Je ne souffre plus d'incontinence à l'effort. Après mes deux grossesses, je n'avais pas fait de rééducation du **périnée** : puisque, dorénavant, il est au cœur de ma pratique (on en parle comme du « premier chakra », j'y reviendrai), je le muscle chaque jour.
- Ma **posture** est bien plus stable et droite qu'auparavant et mes douleurs au dos disparaissent peu à peu.
- Enfin, si l'on se penche sur l'**ancrage émotionnel**, je gagne énormément en confiance en moi. C'est le début du chemin vers l'amour de soi. Quand je respire, une énergie incroyable se déploie en moi, et tandis que mon corps change, quelque chose se passe à l'intérieur de mon âme.

2. *La méthode hypopressive du Dr Marcel Caufriez*, Tomes I, II et III, <https://caufriezconcept.com/producto/titulo-en-frances-del-tomo-i/>

3. *Périnée, arrêtez le massacre!*, Éditions Marabout, janvier 2020, et *Abdominaux, arrêtez le massacre!*, Éditions Marabout, avril 2009.

L'ATELIER DU VENTRE PLAT

Mon protocole va donc proposer à toutes les femmes, sportives ou non, des mouvements doux qui renforcent les muscles en profondeur tout en préservant les organes. Sans impact, ils ont été conçus pour être réalisés à tout moment de la journée. Je les associe à des exercices de respiration qui visent à diminuer le stress et à contrôler les émotions, pour aspirer à une vie plus sereine.

La seule exigence à respecter, c'est qu'il faut y consacrer un minimum de **15 minutes par jour**. C'est peu, mais suffisant. Mon expérience de femme qui porte plusieurs casquettes (maman, coach, dopée au sport) fait que j'ai toujours couru après le temps. En réalité, c'est le cas de bien des femmes... Mais je pense qu'il faut savoir s'accorder des moments de pause pour prendre soin de soi : dès l'année de la naissance de Paul, en 2002, j'ai commencé à faire du gainage 15 minutes par jour. Je m'imposais ce temps pour moi, et un déluge n'y aurait rien changé ! C'est donc mon expérience personnelle qui a inspiré le concept des 15 minutes que j'ai élaboré 12 ans plus tard.

En 2013, je me lance en créant mon entreprise : L'atelier du ventre plat, qui deviendra plus tard The Belly Lab (TBL). D'abord, parce que je suis sûre de l'efficacité de ces programmes complets, holistiques, en douceur, qui inversent la tendance par rapport aux abdos classiques. Mais surtout, parce que je souhaite en faire profiter un maximum de femmes autour de moi. Je suis pourtant à ce moment-là l'une des seules à y croire, car ni mes parents, ni mon ex-mari, ni mes fils ne pensent que TBL va fonctionner. Conclusion : il ne faut pas avoir peur de foncer si notre intuition nous le souffle, et toujours se faire confiance. Victor Hugo écrit : « C'est parce que l'intuition est surhumaine qu'il faut la croire ; c'est parce qu'elle est mystérieuse qu'il faut l'écouter ; c'est parce qu'elle semble obscure qu'elle est lumineuse. »



Questions-Réponses

vous

ité ?

ion ?

HELP LAB

Une histoire de femme qui parle aux autres femmes



*Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être.
Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement.*

Martin Luther King

UN BIEN-ÊTRE PARTAGÉ

Une fois mon propre protocole créé, je décide de le tester en faisant pratiquer des respirations TBL à mes clientes, à la fin de chaque séance de coaching. Parmi elles, j'observe deux catégories de femmes :

- Les sceptiques, qui se demandent en quoi le fait de respirer en contractant son périnée aidera leurs abdominaux à se sculpter. « Il faut souffrir pour être belle, non ? » entendent-elles depuis toujours. Eh bien non, justement ! C'est une fausse croyance, et mon protocole le prouve.
- Celles qui sont plus réceptives, à l'écoute de leur corps et qui ressentent les effets positifs de mon concept TBL dès le départ.

J'attends fébrilement les retours d'expérience. Et... c'est incroyable ! Un flot de commentaires élogieux me parviennent alors et dépassent mes espérances les plus folles. Au bout d'un mois, la transformation est en marche, les femmes en redemandent. Comme moi, elles ressentent un bien-être nouveau et libérateur. Je parle ici exclusivement des femmes : avec elles, l'intimité se crée plus naturellement qu'avec les hommes, sans aucune gêne. D'autant plus que ces derniers ont souvent bien du mal à cerner où se trouve le périnée.

En constatant l'efficacité de mes exercices, je décide d'arrêter définitivement les crunchs, les relevés de buste, autrement dit le massacre du ventre. Je me concentre sur ma nouvelle marque de commerce qui prône la douceur et la bienveillance. En 2014, ma clientèle se diversifie lorsque le patron de Clarins, Christian Courtin, me propose de donner des cours

dans son spa du Royal Monceau, à Paris: les princesses aussi rêvent d'un ventre plat! Comme la vie est faite de rencontres opportunes, un an plus tard, à Genève, en Suisse, j'entends parler du spa de la Réserve Genève. Une fois de plus, j'ose, je prends contact, je relance, et je me fais embaucher là-bas. J'ai également la chance d'animer des ateliers au palais Namaskar de Marrakech, au Maroc, qui fait appel à moi plusieurs fois par mois. Ces différentes expériences, à Paris et ailleurs dans le monde, élargissent mes horizons. Elles prouvent aussi que les valeurs de courage et de ténacité permettent d'atteindre des sommets, et que si l'on désire quelque chose au plus profond de nous, alors nos rêves ne sont jamais assez grands!

La solitude de ces longs mois passés à tester des respirations se transforme en partage concret avec des femmes qui ne demandent qu'à se sentir bien, dans leur corps comme dans leur tête. Même si j'étais assaillie de doutes au départ (qui ne craint pas l'échec?), j'ai réussi à transmettre mon savoir sans me poser les questions qui freinent, ou parfois même paralysent. Finalement, ma confiance en moi s'est nourrie de celle que les autres ont commencé progressivement à témoigner à mon égard.

SUR LA ROUTE DU SUCCÈS

Parlons de la relation à l'autre, justement. J'aime tant le contact humain que je décide d'organiser des conférences à Genève, en plus de mes ateliers. Au début, au chic hôtel Richmond ou à la Fondation pour la femme, une quinzaine de femmes répondent présentes pour découvrir et tester ma méthode. Totalement novice en matière de réseaux sociaux, je confie la création de mon site Internet à une petite agence (Frères Pless), que je remercie encore de tout cœur de m'avoir aidée à démarrer ce projet d'envergure.

Mais la date qui va tout changer pour moi est celle du 28 décembre 2018: je décide ce jour-là de me créer un compte Facebook en payant pour de la publicité. Je commence par vendre un programme par semaine, puis un par jour, puis deux... Je sens que je touche de plus en plus de femmes et que je gagne en visibilité. Peu après, je rencontre Jérémy: c'est lui qui gèrera de main de maître mon compte Facebook Ads et renforcera ma présence en ligne.

En septembre 2019, fraîchement installée au Portugal où j'ai suivi mon amoureux, j'embauche Léo, qui prend les commandes de mon site Internet. Ma petite équipe est en train de se former, ma famille professionnelle s'agrandit. À partir de 2020, Charlotte se joint à nous pour s'occuper du design de mon site et Anne-Sophie assure la gestion du service client et des événements TBL. Je vois enfin se dessiner l'aboutissement de tant d'années de souffrance, de peurs, de doutes, mais aussi d'espoir et de persévérance. Des milliers d'abonnées me suivent désormais sur les réseaux sociaux. Sur Facebook, je lance le groupe privé *TBL entraide et soutien*, réservé aux adhérentes de l'un (ou plusieurs!) de mes programmes. La Joëlle 2.0 est née! Entre 2018 et 2021, plusieurs programmes voient le jour, selon les envies et les besoins de chacune: les bases, l'anti mal de dos, le gainage, le stretching, l'alimentation. Je propose également l'abonnement complet Belly Premium, qui s'adapte à toutes les femmes. Toujours à l'écoute de ma communauté, je lance cette

Table des matières



Avant-propos	7
PARTIE 1 <i>La genèse de the Belly Lab</i>	11
Mon histoire personnelle	13
Les premiers signes d'un changement	18
Une histoire de femme qui parle aux autres femmes	25
PARTIE 2 <i>Pour un ventre plat et apaisé</i>	31
Anatomie du ventre	32
Le miroir de l'âme	39
Une prise de conscience en toute confiance	50
PARTIE 3 <i>Qu'est-ce que la méthode TBL?</i>	59
Des témoignages de Bellies	63
Les quatre fondements du programme TBL	67
Les exercices du programme TBL	77
Les exercices de l'abonnement Belly Premium	93

PARTIE 4 <i>Le pouvoir de l'habitude</i>	105
L'art de la patience	106
Mise en place des bonnes habitudes de la pratique TBL	117
La routine TBL de Joëlle	123
Les astuces bien-être de Joëlle	128
PARTIE 5 <i>L'alimentation</i>	135
Les astuces alimentaires de Joëlle	136
Dangers du sucre, pièges à éviter (apéros et restos) et jeûne	144
Quelques recettes saines et gourmandes	150
Liste de recettes	170
Remerciements	173