

# “J’ai à cœur d’aider les femmes à se transformer”

## PORTRAIT

Rencontre avec Geneviève Mahin, auteure du livre *Mon assiette et moi*.

**G**eneviève Mahin a longtemps connu des difficultés dans son rapport avec la nourriture, et ce, depuis son enfance. “Quand j’étais petite, je gardais mon argent de poche pour aller m’acheter des sucreries. Je me relevais la nuit pour manger du sucre”, commence-t-elle.

En grandissant, l’intéressée a connu un parcours de vie au cours duquel elle a pas mal slalomé. Après avoir passé les dix premières années de sa vie à la campagne, à Forrières, elle s’est installée à Liège avec sa famille. Licenciée en sciences humaines, elle a repris par la suite une formation au Château Massart avant d’ouvrir son restaurant dans le quartier d’Outremeuse en 2007, le 7&3, qui proposait une cuisine instinctive en mode bio.

Une aventure qui s’est arrêtée en 2010, suite à un burn-out. Se tournant alors vers la nutrition et la psychothérapie, elle a décidé, après avoir travaillé en Espagne dans le domaine de l’agriculture bio en 2012, de se lancer comme indépendante. Geneviève Mahin a alors véritablement trouvé sa voie, en proposant au départ des ateliers de cuisine, en recevant des patientes en nutrithérapie, en met-

tant en place un service traiteur, puis, par la suite, en créant un programme d’accompagnement en ligne.

“J’ai désormais une relation apaisée avec la nourriture, alors qu’elle avait été pendant tant d’années abîmée et abimante”, confie-t-elle, “j’ai à cœur d’aider les personnes à se transformer, de permettre à toutes ces femmes de retrouver confiance en elles. Certaines culpa-

bilisent toute leur vie à propos de la nourriture, et, d’un coup, elles passent à autre chose, c’est vraiment incroyable. J’adore mon métier.”

### Love. Your. Food

Geneviève Mahin, qui ne reçoit pour l’instant plus de nouvelles patientes en nutrithérapie, se concentre principalement sur son programme d’accompagnement en ligne, Love.Your.Food, où elle propose d’appréhender tous les aspects visant à apaiser sa relation avec son assiette. Différents modules, podcasts, vi-

déos, coaching en direct, groupes de soutien, challenges... Un programme que toute personne intéressée peut rejoindre.

**Geneviève Mahin est suivie par plus de 11 000 personnes sur les réseaux sociaux.**

Parallèlement à cette activité, Geneviève Mahin, désormais basée à Saint-Nicolas, est suivie par plus de 11 000 personnes sur les réseaux sociaux, et a récemment publié

un livre, *Mon assiette et moi*, aux éditions Racine. Elle y détaille son approche des 3 colimaçons, y propose une multitude de recettes... Un ouvrage dont “on vient de réimprimer 3 000 exemplaires”, sourit-elle.

Enfin, la psychothérapeute, qui se forme en continu dans les approches nécessaires pour accompagner les femmes à faire la paix avec leur assiette, espère pouvoir se rendre au Québec en 2021 afin d’y suivre une formation sur les neurosciences. Une nouvelle aventure s’annonce!

Lucien Demoulin



Geneviève Mahin, psychothérapeute spécialiste de la relation à l’alimentation. © TONNEAU

## Pourriez-vous nous parler de votre...

### PORTRAIT

Geneviève Mahin a accepté de nous livrer quelques anecdotes.

#### Premier baiser?

“C’était au cinéma, je devais avoir 13 ans je pense, devant Robin des Bois.”

#### Première cuite?

“J’avais 15 ans, j’avais bu deux Ricard à la paille, lors d’une sortie après un examen. Cela ne s’était pas très bien terminé...”

#### Dernière folie?

“Un énorme chocolat chaud maison à

base de noix de cajou, chocolat noir, curry et vanille. Une tuerie!”

#### Dernier concert?

“C’était un concert d’Alex Hepbrun, il y a quelques années.”

#### Dernier achat compulsif?

“Je ne suis pas une femme très compulsive, mais je dirais qu’il s’agissait de deux paquets de bonbons à l’anis et à la violette.”

#### Passe-temps favori?

“J’adore créer de nouvelles recettes.”

#### Pire phobie?

“Les cafards.”

#### Pire cauchemar?

“Téléphoner à une administration.”

#### Rêve le plus fou?

Permettre à chaque femme de se reconnecter pleinement à elle-même, d’être bien dans son corps et de manger en toute liberté sans culpabilité. Ça, ce serait juste ouf!

#### Film culte?

“Into the wild!”

#### Avec qui pour un dîner en tête-à-tête?

“Sang Hoon Degeimbre, pour pouvoir papoter à propos de préparations culinaires toute la soirée.”

#### Que trouvera-t-on toujours dans votre frigo?

“Un citron.”

#### Quel homme pourrait vous faire craquer?

“Je dirais Edward Norton. Je crois que je pourrais bien me marrer avec lui, et il a un côté sombre que j’aime bien.”

#### Le truc le plus fou que vous ayez fait?

“Acheter une maison en 24 heures!”

Lu. D.