

КЯ

NO°4

Relation consciente à l'alimentation

Revenir à une relation plus consciente avec ton alimentation

Pendant longtemps, on nous a appris à voir l'alimentation comme un défi : à contrôler ce qu'on mange, à compter, à juger... comme si notre assiette était un combat à gagner. Mais manger, ce n'est pas un acte de contrôle. C'est un acte de lien. Un moment pour te nourrir, oui... mais aussi pour te reconnecter à toi.

Aujourd'hui, je t'invite à faire un pas de côté :

Ralentir. Ressentir. Accueillir.

- Pas pour manger parfaitement.
- Pas pour atteindre un objectif extérieur.

Mais pour **te redonner un espace intérieur** où ton corps peut être entendu, respecté, aimé. Chaque repas peut devenir un moment de reconnexion. Et plus tu manges en conscience, plus tu reviens doucement vers toi.

À retenir

- L'alimentation consciente n'est pas une règle à suivre, mais une connexion à retrouver.
- Ce que tu ressens en mangeant est aussi important que ce que tu manges.
- Ton corps sait ce dont il a besoin : **il suffit parfois de lui laisser la place de s'exprimer.**
- Il n'y aura jamais de semaine « parfaite » en alimentation.
- Et c'est normal.
- Ce qui compte, c'est ton lien vivant, honnête, respectueux avec toi-même.



Exercice

Observer ton prochain repas autrement

**Demande-toi intérieurement
(et prends des notes si tu en as envie) :**

« De quoi j'ai vraiment besoin en ce moment ? »

« Qu'est-ce que je ressens dans mon corps avant de manger ? »

Puis mange lentement, en observant :

- Tes sensations physiques (faim réelle ? satiété ?)
- Ton état émotionnel (stress ? calme ? tension ?)
- Ton rythme naturel (manger vite ? doucement ?)

Il n'y a rien à réussir ici. Tu fais juste te rencontrer dans l'instant.

Important

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Le but n'est pas de réussir ton repas. Le but est **d'apprendre à t'écouter, un moment à la fois**. Même si tu réalises que tu manges sous le stress ou l'émotion, ce n'est pas une erreur. C'est une **précieuse information** pour mieux comprendre ton monde intérieur. Chaque prise de conscience est une victoire.

Quelques exemples pour t'aider à reconnaître ce que tu peux ressentir

Tout ce que tu observes est précieux. Même ce qui te semble « mal ».

Avant de manger, tu pourrais ressentir :

- Une vraie faim physique (estomac vide, gargouillements)
- Une envie soudaine liée au stress ou à l'ennui
- Une émotion flottante : tristesse, agitation, solitude

Pendant que tu manges, tu pourrais remarquer :

- Que tu manges vite sans vraiment goûter
- Que tu cherches à te reconforter
- Que tu ressens de la culpabilité ou de la pression

Des besoins souvent cachés derrière une relation tendue avec l'alimentation.

Derrière nos comportements alimentaires, il y a souvent des besoins oubliés qui tentent de se faire entendre :

Besoin d'apaisement émotionnel

Besoin de sécurité intérieure

Besoin de plaisir simple et sans pression

Besoin de liberté de choix

Besoin d'être en lien avec ses vraies sensations

Besoin de respect de son propre rythme

**Manger avec conscience, c'est aussi honorer
ses besoins profonds.**

Doux rappel

- Ton assiette n'est pas ton ennemi.
- Ton alimentation n'est pas un test à réussir.
- Chaque repas peut devenir une belle opportunité de te rencontrer avec plus d'amour.



Exercice bonus

Un merci pour toi

À la fin de ton prochain repas, prends une petite minute, pose une main sur ton cœur, et dis-toi simplement :

Merci d'avoir pris ce moment pour moi.

Pas besoin d'en faire plus. Juste ce petit geste de reconnaissance crée un espace d'amour entre toi et toi.

**Mantra doux à répéter en silence ou à voix basse
« Je me nourris avec présence, respect et douceur. »**

Tu peux le dire avant, pendant ou après ton repas.

Laisse les mots s'imprégner doucement... ils ont plus de pouvoir que tu ne le crois.