



5 minutes pour commencer à *ne plus te battre* contre ton assiette

Ton carnet d'exercices L.I.B.R.E. 5 étapes, 5
expériences, à compléter à ton rythme.

L I B R E

Anne-Laure · la diet' qui remplace la culpabilité par la douceur

Ce carnet est pour toi si tu es *épuisée de te battre*

Après 10 ans de consultations, je connais ce moment par cœur. Tu es là en face de moi. Tu m'explique ce que t'as mangé la veille avec des excuses dans la voix, comme si tu me devais une confession. Tu as tout essayé. Le matin tu penses déjà à ce que tu vas manger, et à ce que tu n'aurais pas dû. Ce n'est pas un problème de volonté. On t'a appris à lutter contre ton corps. Lui, il attend juste que t'arrêtes.

Anne-Laure, diététicienne-nutritionniste · 10ans d'accompagnement

Ce carnet n'est pas un programme. Pas une liste de règles en plus. Ce sont 5 expériences courtes, une par étape de la Méthode L.I.B.R.E., pour sentir dans ton corps ce que ça fait de manger sans se battre. Tu peux t'arrêter, revenir. Ce qui compte c'est ce que tu ressens, pas ce que tu notes.

Comment l'utiliser

- Prends 5 à 10 minutes dans un moment calme.
- Lis le contexte avant de faire l'exercice.
- Réponds honnêtement. Personne d'autre ne lira.
- Il n'y a pas de bonne réponse.

L

LÂCHER

I

IDENTIFIER

B

BRISER

R

RESSENTIR

E

ÉQUILIBRER



La journée tu tiens. Tu comptes, tu évites, tu résistes. Et le soir, debout devant le placard à 21h, tu finis par manger ce que tu évitais depuis le matin. Ton corps, privé, a réclamé. C'est mécanique, pas moral.

EXERCICE · 2 MINUTES

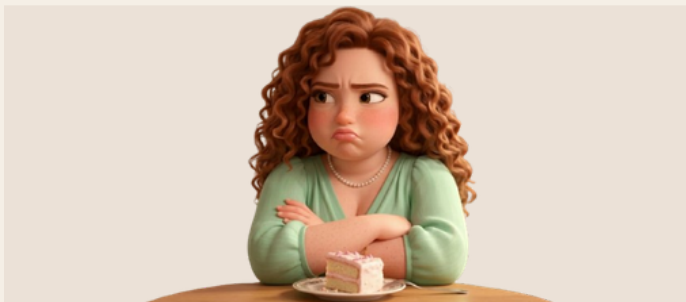
Note toutes les règles alimentaires que tu t'imposes en ce moment. Tout ce que tu contrôles, évites, surveilles. Compte-les. Est-ce qu'elles t'ont apporté la paix, ou surtout de la culpabilité chaque fois que tu les as enfreintes ?

*Si tu en as plus de 5 et qu'aucune ne t'a apporté la paix...
une règle de plus ne changera rien demain matin.*

MES RÈGLES ALIMENTAIRES ACTUELLES

EST-CE QU'ELLES M'ONT APPORTÉ LA PAIX ?

@maman.et.dieteticienne · Méthode L.I.B.R.E.



Des années de régimes t'ont appris à manger quand c'est l'heure. Pas quand ton ventre te le demande. À force, tu ne sais plus trop ce que "avoir faim" veut dire. Les signaux sont encore là. Tu as juste appris à ne plus les écouter.

EXERCICE · 2 MINUTES

Avant ton prochain repas, pose une main sur ton ventre. Ferme les yeux 30 secondes. Sur une échelle de 0 à 10, où est ta faim là, maintenant ? Pas si c'est l'heure. Juste : qu'est-ce que ton ventre dit ?

Si tu ne sais pas répondre, c'est normal. Ça fait longtemps qu'on ne t'a pas demandé ton avis là-dessus.

MON NIVEAU DE FAIM (ENTOURE)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CE QUE J'AI REMARQUÉ

@maman.et.dieteticienne · Méthode L.I.B.R.E.



Il y a un aliment que tu penses "je n'ai pas le droit". Tu ne le manges pas, ou en vitesse, seule, avec une sensation désagréable juste après. Tu as peut-être passé des semaines sans pain, en pensant au pain tous les jours.

EXERCICE · 2 MINUTES

Pense à l'aliment le plus interdit pour toi. Imagine-le sur la table devant toi, accessible, sans personne pour juger.

Qu'est-ce qui se passe dans ton corps ? Du désir, de l'inquiétude, de la culpabilité avant même d'avoir touché quoi que ce soit ? Note ce que tu ressens, sans te corriger.

Ce que tu viens de ressentir, tu ne l'as pas choisi. C'est l'empreinte de toutes les fois où on t'a dit que cet aliment était dangereux.

L'ALIMENT INTERDIT AUQUEL JE PENSE

CE QUE J'AI RESENTI EN L'IMAGINANT

@maman.et.dieteticienne · Méthode L.I.B.R.E.



Il est 19h. Les enfants ont été épuisants. Pas une minute à toi de la journée. Tu ouvres le placard, pas vraiment faim, mais tu as besoin de quelque chose. Manger est devenu le seul endroit où tu te poses.

EXERCICE · 2 MINUTES

Pense à ta dernière envie de manger en dehors des repas. Est-ce que tu avais vraiment faim, ou besoin d'autre chose ? De quoi avais-tu besoin à ce moment précis ? Du silence, une pause, ou juste de faire quelque chose pour toi ?

Il n'y a pas de mauvaise réponse. Il y a juste quelque chose que ton corps essayait de dire, que tu n'avais pas encore le temps d'entendre.

LA SITUATION (OÙ, QUAND, CE QUI VENAIT DE SE PASSER)

CE DONT J'AVAIS VRAIMENT BESOIN

@maman.et.dieteticienne · Méthode L.I.B.R.E.



Manger de tout sans compter, sans y penser après. Ce n'est pas une discipline à acquérir. C'est quelque chose que tu savais faire, avant les régimes, avant les règles. Ton corps sait s'équilibrer. Il l'a fait. Il peut le refaire.

EXERCICE · 2 MINUTES

Souviens-toi d'un repas récent où tu as mangé avec plaisir, sans culpabilité. Un moment où c'était bon et où tu n'as pas repensé à ce que tu avais mangé deux heures après. Qu'est-ce qui était différent ce jour-là ?

Ce moment existe déjà. Tu as pris une part de gâteau, tu l'as finie, et tu as pensé à autre chose. C'est ça, l'équilibre. Pas un régime parfait.

LE REPAS DONT JE ME SOUVIENS

CE QUI ÉTAIT DIFFÉRENT CE JOUR-LÀ

@maman.et.dieteticienne · Méthode L.I.B.R.E.

APRÈS LES 5 ÉTAPES

Ce que tu *retiens*

Tu t'es posé 5 fois une question sur toi, sans chercher à te corriger. Prends encore quelques minutes pour noter ce qui a bougé.

L

La règle que je pourrais commencer à relâcher ?

I

Une sensation que je n'écoutais plus ?

B

Ce que j'ai compris sur mon aliment interdit ?

R

Le vrai besoin derrière ma dernière envie de manger ?

E · CE QUE JE VEUX ME PERMETTRE À PARTIR DE MAINTENANT

SI QUELQUE CHOSE A RÉSONNÉ EN TOI

Ces exercices sont des *premières brèches*. Pas des solutions.

La Méthode L.I.B.R.E., c'est un accompagnement mensuel renouvelable. Pour aller jusqu'au moment où tu manges sans calculer, tu finis ton assiette sans culpabiliser, et tu passes à autre chose.



Je découvre la méthode complète →

@maman.et.dieteticienne