

7 jours pour
arrêter de laisser
ta balance
décider de ta
journée



ET SI TU NE LAISSAIS PLUS LA BALANCE DÉCIDER DE TA JOURNÉE ?

**Ce carnet t'accompagne pendant 7 jours
pour déplacer doucement ton attention :
du chiffre vers ce que tu vis réellement.**

**Pas de défi parfait. Pas de règle à réussir.
Juste de l'observation, de la présence et
de nouveaux repères.**

Pendant ces 7 jours, tu vas :

- nommer le rôle que joue la balance
- réduire progressivement sa place
- construire d'autres indicateurs
- la mettre hors de vue
- observer ta journée sans verdict initial

**Le but n'est pas de t'interdire la balance.
C'est de ne plus avoir besoin d'elle pour
savoir si ta journée s'est bien passée.**

je me sens



Description

Mes exercices du jour

Quand tu te pèses, qu'est-ce que tu cherches vraiment ?

Est-ce que tu cherches à être rassurée ? À vérifier que tu as « bien » mangé ? À contrôler ? À te préparer à ta journée ?

Note ce que la balance fait pour toi, sans chercher à le corriger aujourd'hui.



Jour 1

Nommer le rôle que joue la balance



Mes notes

Rappel doux

Le chiffre peut donner une information. Il ne donne pas un verdict sur ta journée, ton corps ou ta valeur.

je me sens



Description

Mes exercices du jour

Si tu te pèses tous les jours,
tu n'as pas besoin de
passer brutalement à zéro.

Choisis aujourd'hui un petit
espace : une journée sans
pesée, ou un délai plus
long que d'habitude.

Quand l'envie arrive,
demande-toi simplement :
« Qu'est-ce que j'espère
obtenir en me pesant
maintenant ? »



Jour 2



Réduire la
fréquence
progressivement



Mes notes

Rappel doux

Créer de l'espace n'est pas échouer. C'est
apprendre à ne plus répondre automatiquement à
l'envie de vérifier.

je me sens



Description

Mes exercices du jour

Pendant une journée,
observe ce qui te renseigne
réellement sur ton état :

- ton énergie
- ta faim et ta satiété
- ton confort digestif
- ton plaisir à manger
- ta spontanéité
- ta présence à autre chose
qu'à la nourriture ou au
poids

Choisis 3 indicateurs qui
comptent pour toi et note-
les.



Jour 3

Construire des
indicateurs
alternatifs



Mes notes

Rappel doux

Ton corps t'envoie bien plus d'informations qu'un
seul chiffre. Apprends à les remarquer.

je me sens



Description

Mes exercices du jour

Aujourd'hui, mets la balance hors de vue. Dans un placard, sous un meuble, dans une autre pièce... peu importe.

Le but n'est pas de créer un interdit. C'est simplement de retirer un déclencheur automatique.

Puis observe : qu'est-ce qui change quand tu ne la vois plus ?



Jour 4

Mettre la balance hors de vue



Mes notes

Rappel doux

Tu n'as pas besoin de tester ta volonté toute la journée. Tu peux simplement rendre le réflexe moins accessible.

je me sens



Description

Mes exercices du jour

Aujourd'hui, ne commence pas par : « Est-ce que j'ai grossi ? » ou « Est-ce que j'ai été raisonnable ? »

Commence par le réel.
Comment je me sens ?
Qu'est-ce que j'ai vécu ?
Qu'est-ce que j'ai apprécié ?
Est-ce que j'ai écouté quelque chose dans mon corps ?

Observe ta journée avant de lui attribuer une note.



Jour 5

Observer ta journée sans verdict initial



Mes notes

Rappel doux

Ta journée n'a pas besoin d'être validée par un chiffre pour avoir de la valeur.

je me sens



Description

Mes exercices du jour

Quand la balance prend moins de place, qu'est-ce que tu récupères ?

Du temps mental ? De la spontanéité ? De l'énergie ? Du plaisir ? De la présence avec tes enfants, ton conjoint, tes amis ?

Note un moment aujourd'hui où tu as pensé à autre chose que ton poids.



Jour 6

Observer ce que tu récupères



Mes notes

Rappel doux

La liberté, ce n'est pas ne plus jamais penser à son poids. C'est pouvoir penser à autre chose.

je me sens



Ce que j'emporte avec moi

Après ces 7 jours, qu'est-ce que tu as remarqué ?

Est-ce que la balance a pris moins de place ? Est-ce que tu as découvert d'autres repères ? Est-ce que quelque chose t'a surprise ?

Tu n'as pas besoin d'avoir tout réglé en 7 jours.



Jour 7



Et maintenant,
qu'est-ce que tu en
retiens ?

Mes notes

Hello hello ! Moi c'est Anne-Laure, diététicienne nutritionniste depuis 10ans. J'aide les femmes à faire la paix avec la nourriture... et à récupérer leur vie au passage. 💖

Tu veux me raconter ce que tu as observé ?
Écris-moi en MP sur Instagram, [clique juste ici](#).

Et si tu sens que tu tournes en rond avec la balance, le poids ou le contrôle, on peut aussi en parler en consultation, [clique juste là](#).



Anne-Laure de Berry, Diététicienne à Mournoux : RDV en ligne
Prendre rendez-vous en ligne pour un bilan diététique avec Anne-Laure de Berry. Adresse : 77125 Mournoux
mademoiselle 0