



Mon allié

Les 4 portes de l'inconscient :
comprendre et apaiser les
compulsions alimentaires

méthode
help 

Objectif

Un outil pour mieux
comprendre vos compulsions
alimentaires et retrouver une
relation plus sereine avec
la nourriture. Découvrez les
messages cachés de votre
comportement alimentaire
et avancez vers un équilibre
durable.

INTRODUCTION

Et si vos compulsions alimentaires avaient un message à vous transmettre ?

- Pourquoi la volonté n'est pas le problème
- Ce que votre inconscient essaie peut-être de vous dire
- La fausse guerre contre la nourriture
- Comprendre le rôle protecteur des comportements alimentaires
- Présentation des 4 Portes de l'Inconscient

PORTE 1 : LA PORTE DE L'OBSERVATION

Sortir du pilote automatique

Chapitre 1 : Comprendre le cycle des compulsions alimentaires

- Comment naît une compulsion
- Le cycle : tension – soulagement – culpabilité – répétition
- Pourquoi la lutte entretient le problème

Chapitre 2 : La voix critique intérieure

- Les phrases qui nourrissent la culpabilité
- Les pièges du perfectionnisme
- Quand le jugement aggrave les compulsions

Chapitre 3 : Observer sans se juger

- Développer une posture d'observateur bienveillant
- Remplacer la culpabilité par la curiosité
- Accueillir ce qui est

Ressources pratiques

- Journal d'observation des compulsions
- Grille des pensées automatiques
- Mes phrases de recentrage

PORTE 2 : LA PORTE DU MESSAGE CACHÉ

Décoder ce que la compulsion cherche à exprimer

Chapitre 4 : Derrière chaque compulsion se cache un besoin

- La bonne intention de l'inconscient
- Pourquoi votre inconscient choisit la nourriture
- Le besoin caché derrière le comportement

Chapitre 5 : Les grands besoins émotionnels

- Le besoin de sécurité
- Le besoin de réconfort
- Le besoin d'amour et de reconnaissance
- Le besoin de repos
- Le besoin de liberté
- Le besoin de plaisir

Chapitre 6 : Identifier son besoin dominant

- Les questions à se poser
- Les schémas répétitifs
- Les situations déclenchantes

Ressources pratiques

- Exercice d'auto-hypnose : Observatrice bienveillante
- Carte des besoins émotionnels
- Questionnaire « Quel message mon inconscient essaie-t-il de me transmettre ? »
- Mon carnet de découvertes

PORTE 3 : LA PORTE DES NOUVELLES RESSOURCES

Répondre autrement aux besoins de l'inconscient

Chapitre 7 : Lorsque le besoin est entendu

- Pourquoi l'écoute apaise déjà une partie de la pulsion
- Le sentiment de sécurité intérieure
- La puissance de l'auto-compassion

Chapitre 8 : Créer sa boîte à ressources émotionnelles

- Les ressources corporelles
- Les ressources émotionnelles
- Les ressources relationnelles
- Les ressources symboliques

Chapitre 9 : Les alternatives nourrissantes

- Se réconforter autrement
- S'apaiser autrement
- Se faire plaisir autrement
- Se reconnecter à soi

Ressources pratiques

- Ma boîte à ressources
- Mes gestes de réconfort
- Mon plan d'apaisement personnalisé

PORTE 4 : LA PORTE DE LA LIBERTÉ RETROUVÉE

Installer une relation sereine avec la nourriture

Chapitre 10 : De nouvelles habitudes se mettent en place

- Comment l'inconscient apprend
- La répétition et les nouveaux automatismes
- Faire confiance au processus

Chapitre 11 : Réconcilier le corps et l'esprit

- Sortir de la guerre contre soi
- Développer l'écoute corporelle
- Retrouver la confiance alimentaire

Chapitre 12 : La liberté alimentaire au quotidien

- Les rechutes apparentes
- Les progrès invisibles
- Continuer à avancer avec bienveillance

Ressources pratiques

- Mon engagement envers moi-même
- Mon rituel de liberté alimentaire
- Lettre à mon futur moi

CONCLUSION

Vous n'avez jamais été votre problème

Ce que vous avez découvert au fil des 4 Portes

Les compulsions comme messagères de l'inconscient

Continuer à avancer avec confiance

Le début d'une nouvelle relation avec vous-même

LES EXPÉRIENCES HYPNOTIQUES

Séance : Apaiser la culpabilité après une compulsions

Séance : Dialoguer avec son inconscient

Séance : Créer un refuge intérieur de sécurité

Séance : Renforcer la confiance alimentaire

Séance : Endormissement hypnotique : Mon corps est mon allié

Votre expérience
hypnotique sur youtube



INTRODUCTION

*Et si vos compulsions alimentaires
avaient un message à vous transmettre ?*

➔ Pourquoi la volonté n'est pas le problème

Si vous lisez ces lignes, c'est peut-être parce que vous avez déjà essayé. Essayé de « tenir », de « résister », de « mieux vous contrôler ». Et malgré tous vos efforts, quelque chose revient. Une envie soudaine, une main qui s'ouvre le placard presque sans vous demander la permission, un moment où vous mangez sans vraiment savoir pourquoi.

Alors vous vous dites que vous manquez de volonté. Que vous êtes faible. Que les autres y arrivent, alors pourquoi pas vous ?

Mais voilà ce que personne ne vous a dit : la volonté n'a rien à voir là-dedans.

La volonté est un outil conscient. Et ce qui se joue dans une compulsion alimentaire vient d'un endroit bien plus profond, un endroit que la volonté seule ne peut pas atteindre. Lutter contre une compulsion avec de la volonté, c'est comme essayer d'éteindre un incendie avec une feuille de papier. L'intention est là. Mais ce n'est pas le bon outil.

Ce n'est pas vous qui êtes défaillante. C'est l'approche qui l'est.

➔ Ce que votre inconscient essaie peut-être de vous dire

Votre inconscient travaille sans relâche pour vous protéger, vous équilibrer, vous maintenir en vie. Il enregistre tout : vos émotions non exprimées, vos besoins ignorés, vos tensions accumulées. Et quand il ne trouve pas d'autre canal pour s'exprimer... il parle à travers votre comportement alimentaire.

Une compulsion alimentaire n'est pas un caprice. Ce n'est pas une faiblesse de caractère. C'est souvent un message, maladroit, répétitif, parfois envahissant, mais un message quand même.

La vraie question n'est pas : « Comment je m'arrête ? »

Elle est : « Qu'est-ce que cette compulsion essaie de me dire ? »

➔ La fausse guerre contre la nourriture

Depuis des années, peut-être, vous êtes en guerre. Contre certains aliments. Contre certaines envies. Contre vous-même.

Cette guerre a un coût énorme : de l'énergie mentale épuisée, une relation à la nourriture chargée de peur et de culpabilité, et paradoxalement... des compulsions qui reviennent encore et encore. Parce que plus on combat une pulsion, plus on lui donne du pouvoir.

La nourriture n'est pas votre ennemie. Et vous non plus.

Ce livre vous invite à poser les armes, pas pour abandonner, mais pour changer de stratégie. Parce que la paix ne se gagne pas dans la lutte. Elle se construit dans la compréhension.

➔ Comprendre le rôle protecteur des comportements alimentaires

Cela peut sembler étrange à entendre, mais votre comportement alimentaire, même celui qui vous pèse, même celui dont vous aimeriez vous débarrasser, a une intention positive.

À un moment de votre vie, manger a peut-être été la façon la plus accessible de vous calmer, de vous réconforter, de combler un vide, de vous sentir en sécurité.

Votre inconscient a appris cette équation : tension → nourriture → soulagement. Et il s'y accroche, parce qu'elle a fonctionné.

Le problème n'est pas la solution que votre inconscient a trouvée. Le problème, c'est qu'il n'en connaît pas encore d'autre.

C'est exactement ce que nous allons explorer ensemble.

➔ Présentation des 4 Portes de l'Inconscient

Ce livre est organisé autour de 4 Portes, 4 étapes intérieures qui vous guideront progressivement vers une relation plus libre et plus sereine avec la nourriture.

Porte 1 : L'observation

Sortir du pilote automatique et poser un regard bienveillant sur ce qui se passe en vous.

Porte 2 : Le message caché

Décoder ce que votre compulsion essaie d'exprimer, et identifier le besoin profond qui se cache derrière.

Porte 3 : Les nouvelles ressources

Apprendre à répondre à ce besoin autrement, avec des outils qui vous nourrissent vraiment.

Porte 4 : La liberté retrouvée

Installer une nouvelle relation avec la nourriture, fondée sur la confiance plutôt que sur le contrôle

Chaque porte contient des chapitres et des ressources pratiques. Vous pouvez avancer à votre rythme, revenir en arrière, relire ce qui vous touche. Ce n'est pas un programme à « réussir ». C'est un chemin à parcourir.

Chapitre 1 : Comprendre le cycle des compulsions alimentaires

➔ Comment naît une compulsion

Une compulsion alimentaire ne surgit pas de nulle part. Elle a une origine, un déclencheur, une logique interne, même si sur le moment elle semble incompréhensible ou incontrôlable.

Tout commence par une tension. Pas forcément une grande douleur ou un traumatisme visible. Parfois juste une réunion stressante, une remarque qui a blessé, une solitude de fin de journée, un vide que vous n'arrivez pas à nommer. Votre système nerveux perçoit une perturbation. Et il cherche, automatiquement, un moyen de retrouver l'équilibre.

C'est là qu'intervient l'inconscient. Il a appris, à force de répétition, que manger apporte un soulagement rapide. Pas parce que vous êtes gourmande ou faible, mais parce que votre cerveau a enregistré cette équation comme efficace. Et ce qu'il a appris, il le répète.

La compulsion n'est donc pas un acte irrationnel. C'est une réponse automatique à un signal intérieur. Une tentative de régulation. Maladroite, peut-être. Mais cohérente, à sa façon.

➔ Le cycle : tension - soulagement - culpabilité - répétition

Une fois que vous voyez le cycle, vous ne pouvez plus ne pas le voir.

Il commence par une **tension**, émotionnelle, physique, mentale :

- stress,
- ennui,
- fatigue,
- frustration,
- vide,
- quelque chose en vous cherche à être apaisé...

Vient ensuite le **soulagement**, souvent bref, parfois presque mécanique. Manger procure une détente immédiate. Le système nerveux se calme. Il y a un relâchement, parfois à peine conscient.

Puis arrive la **culpabilité**. La voix intérieure qui juge, condamne, compare. « Tu as encore recommencé. Tu n'as aucune volonté. Tu n'y arriveras jamais. » Cette culpabilité crée elle-même une nouvelle tension, parfois plus forte que la première. Et le cycle **recommence**.

Ce n'est pas un cercle vicieux par accident. C'est un système qui s'auto-alimente. Et tant qu'on essaie de le briser par la seule force de volonté, on reste à l'intérieur.

➔ Pourquoi la lutte entretient le problème

Voici quelque chose de contre-intuitif mais fondamental : plus vous luttez contre une compulsion, plus vous lui donnez de l'énergie.

Ce phénomène est bien connu en psychologie sous le nom d'effet rebond, mis en évidence par le chercheur Daniel Wegner : plus on essaie de ne pas penser à quelque chose, plus cette pensée revient avec force. Quand vous vous dites « Je ne dois pas manger », votre cerveau est obligé d'activer précisément ce qu'il veut éviter pour pouvoir le surveiller. La résistance nourrit l'obsession.

De plus, la lutte maintient votre système nerveux en état d'alerte. Et un système nerveux en alerte est précisément ce qui déclenche les compulsions.

La sortie n'est donc pas dans la lutte. Elle est dans la compréhension. Observer ce qui se passe, plutôt que de le combattre. Accueillir la tension, plutôt que de la fuir. C'est ce que nous allons apprendre ensemble, pas à pas.

Chapitre 2 : La voix critique intérieure

➔ Les phrases qui nourrissent la culpabilité

Vous la connaissez, cette voix. Elle arrive souvent juste après, parfois même pendant. Cinglante, implacable, elle sait exactement quoi dire pour vous faire mal.

- « Tu es nulle. »
- « Tu recommences encore. »
- « Tu ne changeras jamais. »
- « Tu n'as aucune discipline.»

Ces phrases semblent parfois vouloir vous protéger, vous « remettre sur le droit chemin ». Mais leur effet réel est tout autre : elles créent une honte profonde, une tension intérieure supplémentaire et alimentent directement le cycle que vous cherchez à quitter. La culpabilité ne guérit pas. Elle aggrave.

➔ Les pièges du perfectionnisme

Derrière la voix critique, il y a souvent une croyance profonde : il faudrait être parfaite. Manger parfaitement. Réagir parfaitement. Ne jamais craquer.

Ce perfectionnisme crée une pression permanente, un standard impossible à tenir. Et quand l'écart apparaît, comme il apparaîtra toujours, parce que nous sommes humaines, la chute est d'autant plus douloureuse.

Le perfectionnisme ne vous protège pas. Il vous épuise. Et il vous maintient dans un rapport à vous-même fondé sur la performance plutôt que sur la bienveillance.

La question n'est pas « Comment être parfaite ? »
Elle est « Comment être humaine, avec douceur ? »

➔ Quand le jugement aggrave les compulsions

Chaque fois que vous vous jugez sévèrement après une compulsion, vous ajoutez une couche de tension à votre système nerveux déjà saturé. Ce jugement devient lui-même un déclencheur pour la prochaine compulsion.

C'est un piège invisible : on croit que se juger aide à « ne pas recommencer ». Mais en réalité, le jugement est l'un des carburants les plus puissants du cycle.

Sortir du jugement ne veut pas dire ignorer ce qui se passe. Cela veut dire regarder ce qui se passe avec les yeux d'une personne qui cherche à comprendre, pas à condamner.

10

Chapitre 3 : Observer sans se juger

➔ Développer une posture d'observateur bienveillant

Imaginez que vous regardez une amie traverser une période difficile. Vous ne lui diriez pas « Tu es nulle, tu n'as aucune volonté. » Vous l'écouteriez. Vous chercheriez à comprendre ce qu'elle vit. Vous lui parleriez avec douceur.

Cette même douceur, vous pouvez l'apprendre à vous l'offrir.

La posture d'observatrice bienveillante, c'est exactement cela : regarder ce qui se passe en vous sans vous condamner. Remarquer une compulsion sans vous y identifier. Observer la tension, la pulsion, le soulagement, la culpabilité comme si vous étiez légèrement en retrait, curieuse et attentive.

Ce n'est pas de l'indifférence. C'est une forme de présence plus sage, plus apaisante et paradoxalement plus efficace que le jugement.

➔ Remplacer la culpabilité par la curiosité

La culpabilité demande « Pourquoi j'ai encore fait ça ? » avec une voix qui condamne.

La curiosité demande « Qu'est-ce qui s'est passé juste avant ? » avec une voix qui cherche à comprendre.

Ces deux questions semblent proches. Mais elles ouvrent des portes très différentes.

La culpabilité ferme, paralyse, isole. La curiosité ouvre, explore, connecte. Elle vous permet d'entrer en dialogue avec ce qui se passe en vous, plutôt que de vous battre contre.

Chaque fois que vous remarquez la voix critique, vous pouvez essayer de la remplacer par une question simple : « Qu'est-ce que j'essayais de me donner, dans ce moment ? »

➔ Accueillir ce qui est

Accueillir ne veut pas dire approuver. Cela ne veut pas dire que tout va bien, ou que vous abandonnez l'idée de changer.

Accueillir, c'est reconnaître la réalité telle qu'elle est, sans la fuir, sans la combattre, sans la dramatiser. C'est dire : « Oui, ça s'est passé. Et je suis là, présente, avec ce qui est. »

C'est un geste simple. Et c'est l'un des plus puissants que vous puissiez faire. Parce que ce qu'on accueille perd de son emprise. Ce qu'on fuit, lui, revient toujours.

RESSOURCES PRATIQUES

➔ Journal d'observation des compulsions

À remplir après un moment difficile avec la nourriture, sans jugement, juste pour observer.

Date / Situation :

Ce que je faisais juste avant :

Ce que je ressentais (tension, vide, fatigue, stress, ennui, tristesse...) :

Ce qui s'est passé :

Ce que j'ai ressenti après :

Ce que la voix critique m'a dit :

Ce qu'une voix bienveillante pourrait dire à la place :



Astuce

Les Murmures du Cœur du journal Le Chemin de l'équilibre, est un espace idéal pour prolonger cette observation.

Posez-vous cette question à la fin de la semaine :
« Qu'est-ce que j'ai remarqué sur moi cette semaine, sans me juger ? »

PORTE 2 : LA PORTE DU MESSAGE CACHÉ

Décoder ce que la compulsion cherche à exprimer

Chapitre 4 : Derrière chaque compulsion se cache un besoin

➔ La bonne intention de l'inconscient

Votre inconscient n'est pas votre ennemi. Il n'essaie pas de vous saboter, de vous faire du mal ou de vous maintenir prisonnière. Il fait exactement ce pour quoi il a été programmé : vous protéger, vous équilibrer, vous maintenir en vie.

Le problème, ce n'est pas son intention. C'est son outil.

À un moment de votre histoire, parfois très tôt, parfois progressivement — votre inconscient a appris que la nourriture pouvait remplir une fonction bien au-delà de la nutrition. Calmer une angoisse. Comblé un vide. Créer un moment de douceur dans une journée difficile. Marquer une frontière entre le dehors et le dedans.

Il a trouvé une solution. Et il s'y accroche, parce que c'est ce qu'il connaît, et parce qu'elle a fonctionné.

Comprendre cela change tout. Parce qu'on ne guérit pas ce qu'on combat. On guérit ce qu'on comprend.

➔ Pourquoi votre inconscient choisit la nourriture

Parmi toutes les façons de répondre à une tension intérieure, pourquoi la nourriture ?

Parce qu'elle est immédiate. Accessible. Socialement acceptée. Et neurologiquement puissante, manger active des circuits de récompense dans le cerveau, libère des hormones apaisantes, procure une sensation de chaleur et de plénitude qui va bien au-delà du simple fait d'avoir l'estomac rempli.

Pour beaucoup d'entre nous, la nourriture a aussi été associée très tôt à l'amour, au réconfort, à la sécurité. On mange quand on fête. On mange quand on console.

On mange ensemble quand on s'aime. Ces associations sont profondes, inscrites dans le corps et dans la mémoire émotionnelle.

Votre inconscient n'a donc pas choisi la nourriture au hasard. Il a choisi ce qui fonctionnait, ce qui était disponible, ce qui avait du sens dans votre histoire.

➔ Le besoin caché derrière le comportement

Derrière chaque compulsions, il y a un besoin qui cherche à être entendu. Pas forcément un besoin alimentaire. Souvent un besoin émotionnel, relationnel, ou simplement humain.

- Un besoin de calme quand tout s'accélère.
- Un besoin de douceur quand le monde a été rude.
- Un besoin de présence quand la solitude pèse.
- Un besoin de plaisir quand la journée n'en a offert aucun.
- Un besoin de frontière quand vous avez trop donné aux autres.

Ces besoins sont légitimes. **Tous**. Sans exception.

Le problème n'est pas d'avoir ces besoins. Le problème, c'est de ne pas encore savoir comment les entendre — et y répondre autrement que par la nourriture.

C'est exactement ce que cette Porte vous invite à explorer.

Chapitre 5 : Les grands besoins émotionnels

➔ Le besoin de sécurité

C'est l'un des besoins les plus fondamentaux de l'être humain. Se sentir en sécurité, physiquement, émotionnellement, intérieurement. Quand cette sécurité est menacée ou fragile, le système nerveux cherche instinctivement à se stabiliser.

La nourriture peut devenir un ancrage. Un moyen de toucher quelque chose de concret, de prévisible, de rassurant dans un monde qui semble instable. « Quoi qu'il arrive, j'ai ça. »

Si vous reconnaissez ce besoin, vous vous surprendrez peut-être à manger davantage dans les périodes d'incertitude, de changement, ou quand vous vous sentez vulnérable.

➔ Le besoin de réconfort

Quand la tristesse arrive, quand la déception pèse, quand vous avez été blessée, quelque chose en vous cherche à être consolé.

Le réconfort par la nourriture est l'un des plus anciens. Il a souvent des racines dans l'enfance, dans ces moments où manger était associé à être pris en charge, à recevoir de l'attention, à ne plus être seul avec sa peine.

Ce besoin de réconfort est profondément humain. Il ne s'agit pas de l'éliminer, mais d'apprendre à le nourrir autrement, avec des gestes qui touchent vraiment là où ça fait mal.

➔ **Le besoin d'amour et de reconnaissance**

Nous avons toutes besoin de nous sentir vues, aimées, reconnues pour ce que nous sommes. Quand ce besoin n'est pas comblé, quand on se sent invisible, insuffisante, non appréciée, une tension intérieure s'installe.

Parfois, manger devient une façon de se donner à soi-même ce que les autres ne donnent pas. Un acte d'auto-récompense, de compensation, parfois même de rébellion douce : « Au moins, ça, c'est pour moi. »

Reconnaître ce besoin, c'est déjà commencer à se demander : comment puis-je me sentir vue et aimée à commencer par moi-même ?

➔ **Le besoin de repos**

Dans un monde qui valorise la performance, la productivité, l'efficacité permanente, s'accorder du repos peut sembler presque interdit. Et pourtant, le corps et l'esprit en ont besoin, profondément, régulièrement.

Quand le repos n'est pas autorisé, il se prend parfois en douce. Une pause devant le réfrigérateur. Un moment suspendu, les mains dans un paquet. Une façon de dire « Stop » sans se l'autoriser vraiment.

Si vous reconnaissez ce schéma, la vraie question devient : comment puis-je m'accorder du repos sans avoir besoin de le justifier ?

➔ **Le besoin de liberté**

Les règles alimentaires, les interdits, les listes de « bons » et « mauvais » aliments créent une cage invisible. Et face à une cage, une partie de nous cherche toujours à s'en échapper.

La compulsion peut être une rébellion, consciente ou non, contre une trop grande rigidité. Une façon de reprendre du pouvoir, de ressentir quelque chose qui ressemble à la liberté. « Je fais ce que je veux. »

Ce besoin de liberté est sain. C'est la façon dont il s'exprime qui mérite d'être explorée. Parce que la vraie liberté alimentaire ne ressemble pas à une transgression. Elle ressemble à une paix.

➔ Le besoin de plaisir

Le plaisir n'est pas un luxe. C'est un besoin fondamental. Quand les journées sont grises, répétitives, vides de petites joies, quelque chose en nous réclame une dose de douceur, de couleur, de sensation agréable.

La nourriture répond vite à cet appel. Elle est accessible, immédiate, sensorielle. Et il n'y a rien de mal à trouver du plaisir dans ce qu'on mange, le problème apparaît quand c'est la seule source de plaisir disponible.

La question à explorer : quelles autres formes de plaisir pourrais-je réintroduire dans ma vie ?

Chapitre 6 : Identifier son besoin dominant

➔ Les questions à se poser

Il n'y a pas une réponse universelle. Chaque personne a son propre langage intérieur, ses propres déclencheurs, ses propres besoins prioritaires. L'objectif de ce chapitre est de vous aider à trouver les vôtres.

Voici quelques questions pour commencer :

- Quand je mange de façon compulsive, quelle est l'émotion qui précède le plus souvent ?
- Si je n'avais pas mangé dans ce moment, qu'est-ce que j'aurais ressenti ?
- Qu'est-ce que la nourriture m'a donné, dans ces instants, que je n'arrivais pas à me donner autrement ?
- Y a-t-il un besoin qui revient systématiquement dans ma vie et que je me sens incapable de combler ?
- Prenez le temps d'écrire vos réponses. Sans les censurer. Sans chercher à bien faire. Ce que vous trouverez sera plus précieux que n'importe quelle réponse toute faite.

➔ Les schémas répétitifs

En observant vos compulsions sur plusieurs jours ou semaines, vous commencerez peut-être à remarquer des schémas. Des contextes qui reviennent. Des émotions récurrentes. Des moments de la journée particulièrement vulnérables.

Ces répétitions ne sont pas des signes d'échec. Ce sont des informations. Elles vous montrent où votre inconscient cherche le plus intensément à être entendu.

Notez ce que vous observez, sans interprétation forcée. Laissez les schémas émerger naturellement.

➔ Les situations déclenchantes

Certaines situations ont une capacité particulière à déclencher des compulsions :

- Une dispute.
- Un moment de solitude.
- La fin de journée. Le dimanche soir.
- Le retour du travail.
- Une conversation difficile...

Ces situations ne sont pas à éviter à tout prix, ce serait impossible, et ce serait passer à côté de l'information qu'elles contiennent. Elles sont à observer, à comprendre, et progressivement à aborder différemment.

Quelle est la situation qui déclenche le plus souvent vos compulsions ? Et si vous creusiez ce qu'elle réveille en vous ?

RESSOURCES PRATIQUES

➔ Carte des besoins émotionnels

Lisez chaque besoin. Cochez ceux que vous reconnaissez comme particulièrement présents dans votre vie en ce moment.

- Sécurité
Me sentir stable, protégée, en terrain sûr
- Réconfort
Être consolée, apaisée, prise en charge avec douceur
- Amour et reconnaissance
Me sentir vue, aimée, appréciée pour ce que je suis
- Repos
M'autoriser à ralentir, à ne rien faire, à récupérer
- Liberté
Sortir des règles, des contraintes, des attentes des autres
- Plaisir
Ressentir de la joie, de la douceur, des sensations agréables

Quel est le besoin qui vous touche le plus profondément en ce moment ?
Dans quelles situations ce besoin est-il le moins comblé ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Astuce

Si vous avez coché plusieurs besoins, c'est tout à fait normal, ils coexistent souvent. Commencez par celui qui vous touche le plus aujourd'hui. Vous reviendrez aux autres au fil du chemin.

➔ Quel message mon inconscient essaie-t-il de me transmettre ?

Répondez spontanément, sans trop réfléchir.

La dernière fois que j'ai eu une compulsions, je me sentais :

.....
.....
.....
.....

Ce que j'aurais eu besoin dans ce moment (sans lien avec la nourriture) :

.....
.....
.....
.....

Si ma compulsions pouvait parler, elle dirait :

.....
.....
.....
.....

Le besoin qu'elle essayait de combler était probablement :

.....
.....
.....
.....

Ce que j'aimerais pouvoir me dire ou me donner dans ces moments-là :

.....
.....
.....
.....



Astuce

Si les mots ne viennent pas facilement, essayez de fermer les yeux quelques instants, de poser une main sur votre cœur, et de vous demander doucement : « Qu'est-ce qui se passe là, vraiment ? » Laissez venir ce qui vient, sans le corriger.

➔ Mon carnet de découvertes

Espace libre pour noter vos prises de conscience au fil de cette Porte.

Ce que j'ai découvert sur mes compulsions :

.....
.....
.....
.....
.....

Ce que j'ai découvert sur mes besoins :

.....
.....
.....
.....
.....

Ce qui m'a surpris :

.....
.....
.....
.....
.....

Ce que je veux explorer davantage :

.....
.....
.....
.....
.....



Astuce

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ici.
Ce qui vous surprend, ce qui vous touche, ce qui
vous résiste, tout cela est une information précieuse.
Revenez à ces pages dans quelques semaines : vous
serez peut-être étonnée de ce que vous y lirez.

Chapitre 7 : Lorsque le besoin est entendu

➔ Pourquoi l'écoute apaise déjà une partie de la pulsion

Il y a quelque chose de presque magique et pourtant profondément logique dans ce qui se passe quand un besoin est enfin entendu.

Vous n'avez pas encore changé quoi que ce soit. Vous n'avez pas encore trouvé de solution. Vous avez juste posé la main sur ce qui faisait mal, et dit : « Je t'entends. Tu es là. C'est réel. »

Et quelque chose se détend.

C'est parce que la pulsion n'a pas besoin, en premier lieu, d'être satisfaite. Elle a besoin d'être reconnue. Quand votre inconscient reçoit le signal que son message a été reçu, il n'a plus besoin de crier aussi fort.

Ce n'est pas une solution définitive. C'est une première réponse — et elle est déjà puissante. Parce qu'elle rompt le cycle automatique. Elle crée un espace, même minuscule, entre la tension et le comportement. Et dans cet espace, quelque chose de nouveau devient possible.

➔ Le sentiment de sécurité intérieure

La plupart des compulsions naissent dans un état d'insécurité intérieure — un sentiment diffus que quelque chose ne va pas, que l'on n'est pas en sécurité, que l'on doit se protéger ou s'apaiser de toute urgence.

Le sentiment de sécurité intérieure, c'est l'antidote naturel à cet état. Ce n'est pas une absence de difficultés. C'est une présence à soi — une capacité à se sentir ancrée, stable, capable de traverser ce qui arrive sans être emportée.

Ce sentiment se construit. Progressivement, à travers des expériences répétées de bienveillance envers soi-même. À travers des moments où l'on choisit de s'écouter plutôt que de se forcer. À travers des gestes simples qui disent au système nerveux : « Tu es en sécurité. Tu n'as pas besoin de te défendre. »

➔ La puissance de l'auto-compassion*

L'auto-compassion est souvent mal comprise. On la confond avec la faiblesse, avec l'excuse, avec l'abandon de toute exigence envers soi-même. C'est tout le contraire.

L'auto-compassion, c'est la capacité à se traiter avec la même gentillesse que l'on offrirait à quelqu'un que l'on aime profondément, en particulier dans les moments difficiles. Ce n'est pas dire que tout va bien quand ça ne va pas. C'est dire : « Ça ne va pas et je mérite quand même d'être traitée avec douceur. »

Les recherches en psychologie sont claires sur ce point : l'auto-compassion n'augmente pas les comportements problématiques. Elle les réduit. Parce qu'elle diminue la honte et c'est la honte, plus que tout, qui alimente les cycles compulsifs.

Se traiter avec douceur n'est pas un luxe. C'est un acte thérapeutique.

Chapitre 8 : Créer sa boîte à ressources émotionnelles

Une ressource émotionnelle, c'est tout ce qui peut vous aider à répondre à un besoin intérieur, à vous ancrer, vous apaiser, vous réconforter, vous revitaliser, sans passer par la nourriture comme seul canal.

L'objectif n'est pas de remplacer mécaniquement la nourriture par autre chose. C'est d'enrichir votre palette de réponses, pour que votre inconscient ait plusieurs chemins disponibles et pas seulement un seul.

➔ Les ressources corporelles

Le corps est votre premier outil. Il est toujours disponible, toujours présent. Certains gestes corporels ont une capacité directe à réguler le système nerveux, à envoyer au cerveau le signal que la menace est passée, que l'on peut se détendre.

Parmi eux : la cohérence cardiaque, qui active le système nerveux parasympathique. Le mouvement doux, une marche, des étirements, un peu de danse dans votre cuisine. Le contact physique, une main posée sur le cœur, une couverture chaude, un bain. La voix, fredonner, chanter doucement, parler à voix haute. Ces ressources ne sont pas anodines. Elles agissent directement sur la chimie de votre corps.

* Les recherches en psychologie sont claires sur ce point (notamment les travaux de Kristin Neff, chercheuse pionnière sur l'auto-compassion) : l'auto-compassion n'augmente pas les comportements problématiques. Elle les réduit. Parce qu'elle diminue la honte et c'est la honte, plus que tout, qui alimente les cycles compulsifs.

➔ Les ressources émotionnelles

Les ressources émotionnelles sont celles qui permettent de nommer, d'exprimer et de traverser ce qui se passe à l'intérieur.

Écrire, poser sur le papier ce que vous ressentez, sans filtre ni censure. Pleurer, quand les larmes sont là, elles ont une fonction régulatrice réelle. Nommer l'émotion à voix haute, ce simple geste suffit parfois à en réduire l'intensité. Faire appel à votre monde intérieur, une visualisation, une image mentale apaisante, un souvenir de sécurité.

Ces ressources demandent un peu de pratique. Mais elles deviennent, avec le temps, des réflexes aussi naturels que n'importe quel autre.

➔ Les ressources relationnelles

Nous sommes des êtres de lien. Et certains besoins, celui d'être vu, entendu, aimé, ne peuvent être comblés que dans la relation.

Une conversation avec quelqu'un en qui vous avez confiance. Un message envoyé à une amie. Un moment partagé, même en silence. La présence d'un animal. Parfois simplement le fait de sortir et de croiser des visages humains.

Ces ressources relationnelles sont précieuses. Identifiez celles qui sont accessibles pour vous et apprenez à y recourir quand le besoin se fait sentir.

➔ Les ressources symboliques

Certaines ressources agissent non pas sur le corps ou les émotions directement, mais sur le sens sur votre façon de vous voir et de voir ce que vous traversez.

Un objet qui vous ancre. Une phrase qui vous ressemble. Un rituel personnel, allumer une bougie, préparer une tisane, écouter une musique particulière. Une image intérieure qui vous rappelle qui vous êtes vraiment.

Ces ressources symboliques peuvent sembler légères. Mais elles ont une puissance réelle : elles créent des ponts entre votre monde intérieur et votre réalité quotidienne.

➔ Se reconforter autrement

Le réconfort est un besoin réel. Il mérite une vraie réponse, pas une suppression, pas une diversion, mais quelque chose qui touche vraiment là où vous en avez besoin.

À quoi ressemble le réconfort pour vous, en dehors de la nourriture ? Peut-être une couverture douce, une musique familière, un bain chaud, la voix d'une personne aimée, un livre qui vous berce. Peut-être quelque chose de plus inattendu, une odeur, un geste, un lieu.

Prenez le temps d'identifier ce qui vous reconforte vraiment. Et commencez à vous l'offrir, pas comme substitut à la nourriture, mais comme droit fondamental.

➔ S'apaiser autrement

L'apaisement passe souvent par le corps. Par la régulation du système nerveux, ce passage progressif de l'état d'alerte à l'état de sécurité.

La respiration reste l'outil le plus simple et le plus puissant : une inspiration lente, une expiration encore plus lente. Répétée quelques fois, elle change littéralement la chimie de votre corps.

D'autres gestes peuvent aider : la chaleur, le mouvement doux, le silence choisi, la nature. Explorez ce qui fonctionne pour vous. Il n'y a pas de bonne réponse universelle ; il y a votre réponse, à vous.

➔ Se faire plaisir autrement

Le plaisir est une nécessité. Et s'il n'a qu'un seul canal d'expression dans votre vie, ce canal va naturellement déborder.

Réintroduire du plaisir, sous toutes ses formes, est l'un des actes les plus préventifs que vous puissiez faire. Le plaisir sensoriel d'une musique, d'une texture, d'une lumière. Le plaisir créatif de faire quelque chose avec vos mains. Le plaisir relationnel d'un moment partagé. Le plaisir contemplatif d'une promenade, d'un coucher de soleil, d'un livre.

Demandez-vous : qu'est-ce qui me fait vraiment du bien, au-delà de la nourriture ? Et est-ce que je me l'accorde suffisamment ?

➔ Se reconnecter à soi

Parfois, la compulsion n'est pas tant un besoin de quelque chose que l'expression d'une déconnexion. On s'est perdue dans les obligations, dans les attentes des autres, dans le bruit du monde extérieur. Et on ne sait plus très bien ce qu'on ressent, ce qu'on veut, ce dont on a besoin.

Se reconnecter à soi, c'est revenir à l'intérieur. Prendre quelques minutes de silence. Poser la question : « Comment je vais, moi, vraiment ? » Et écouter la réponse, même si elle est inconfortable.

Cette reconnexion est une pratique. Elle demande de la régularité et de la patience. Mais elle est au cœur de la liberté que vous cherchez.

RESSOURCES PRATIQUES

➔ Ma boîte à ressources

Complétez chaque catégorie avec ce qui vous correspond vraiment.

Mes ressources corporelles (gestes, mouvements, sensations qui m'apaisent)

.....
.....
.....

Mes ressources émotionnelles (façons d'exprimer ou de traverser ce que je ressens) :

.....
.....
.....

Mes ressources relationnelles (personnes, présences, liens qui me font du bien)

.....
.....
.....

Mes ressources symboliques (objets, rituels, phrases, images qui m'ancrent) :

.....
.....
.....

La ressource que je veux essayer en premier :

.....
.....
.....



Astuce

Votre boîte à ressources est vivante, elle évolue avec vous. Ce qui fonctionne aujourd'hui ne sera peut-être pas ce dont vous aurez besoin demain. Revenez-y régulièrement pour l'enrichir, la modifier et la faire grandir.

➔ Mes gestes de réconfort

Listez ici vos gestes de réconfort personnels, ceux qui vous touchent vraiment, qui vous font du bien sans vous faire du mal.

Quand je me sens triste ou blessée, ce qui m'aide vraiment :

.....
.....
.....
.....

Quand je me sens stressée ou débordée, ce qui m'apaise :

.....
.....
.....
.....

Quand je me sens seule, ce qui me reconnecte :

.....
.....
.....
.....

Quand j'ai besoin de plaisir, ce qui me réjouit vraiment :

.....
.....
.....
.....

Mon geste de réconfort préféré, que je veux m'offrir plus souvent :

.....
.....
.....
.....



Astuce

Choisissez un seul geste pour commencer, le plus simple, le plus accessible. L'objectif n'est pas d'avoir une longue liste, mais d'avoir un geste que vous connaissez par cœur et vers lequel vous pouvez vous tourner instinctivement.

➔ Mon plan d'apaisement personnalisé

À construire à votre rythme, comme une boussole intérieure.

Le besoin que je reconnais le plus souvent derrière mes compulsions :

.....
.....
.....
.....

La ressource qui répond le mieux à ce besoin :

.....
.....
.....

Le moment de la journée où je suis le plus vulnérable :

.....
.....
.....

Ce que je peux faire, concrètement, dans ce moment :

.....
.....
.....

La phrase que je peux me dire pour m'ancrer quand la pulsion arrive :

.....
.....
.....

Mon engagement envers moi-même pour cette semaine :

.....
.....
.....



Astuce

Ce plan n'est pas un contrat. C'est une boussole.
Si une semaine il ne ressemble plus à ce dont vous
avez besoin, modifiez-le. Ce qui compte, c'est qu'il
reste vrai pour vous.

PORTE 4 : LA PORTE DE LA LIBERTÉ RETROUVÉE

Installer une relation sereine avec la nourriture

Chapitre 10 : De nouvelles habitudes se mettent en place

➔ Comment l'inconscient apprend

L'inconscient n'apprend pas par la volonté. Il n'apprend pas par la force, ni par la punition, ni par les bonnes résolutions du 1er janvier.

Il apprend par l'expérience répétée. Par la sensation. Par l'association progressive entre un contexte, une émotion et une réponse nouvelle.

C'est une bonne nouvelle parce que cela signifie que changer n'est pas une question de mérite ou de discipline. C'est une question de répétition patiente.

Chaque fois que vous choisissez une nouvelle réponse, même imparfaite, même hésitante, vous créez une nouvelle connexion dans votre cerveau. Vous tracez un nouveau chemin.

Au début, ce chemin est étroit, peu visible. Mais à force de le parcourir, **il s'élargit. Et l'ancien, peu à peu, s'efface.**

➔ La répétition et les nouveaux automatismes

Ce qui vous semble aujourd'hui demander un effort conscient deviendra, avec le temps, naturel. C'est ainsi que fonctionnent tous les apprentissages et celui-ci ne fait pas exception.

La clé, c'est la régularité sans rigidité. Revenir à vos ressources, à vos gestes de réconfort, à votre posture d'observatrice bienveillante, pas parfaitement, pas à chaque fois, mais suffisamment souvent pour que quelque chose s'installe.

Votre inconscient a besoin de preuves. Pas de discours, pas de promesses, des expériences concrètes, répétées, qui lui montrent qu'il existe d'autres façons de répondre à ses besoins. Donnez-lui ces preuves, une par une, sans précipitation.

➔ Faire confiance au processus

Il y aura des jours où rien ne semblera avancer. Où vous vous demanderez si tout cela sert à quelque chose. Où la compulsion reviendra comme si rien n'avait changé.

Ces jours-là, rappelez-vous : la transformation intérieure ne se voit pas toujours de l'extérieur, et elle ne suit pas une ligne droite. Elle avance en spirale — on repasse par les mêmes endroits, mais à chaque tour, on les traverse différemment.

Faire confiance au processus, c'est accepter que vous ne pouvez pas tout contrôler, ni tout voir. Mais que quelque chose se construit, silencieusement, à chaque geste de bienveillance envers vous-même.

Chapitre 11 : Réconcilier le corps et l'esprit

➔ Sortir de la guerre contre soi

Pendant longtemps, peut-être, vous avez vécu dans un rapport conflictuel avec vous-même. Votre corps comme un territoire à surveiller, à corriger, à contrôler. Vos émotions comme des ennemies à réprimer. Vos besoins comme des faiblesses à combattre.

Cette guerre est épuisante. Et elle ne mène nulle part, parce qu'on ne peut pas gagner contre soi-même. Chaque victoire apparente se paie d'une tension supplémentaire, d'une vigilance accrue, d'un terrain encore plus inflammable pour la prochaine compulsion.

Sortir de cette guerre ne veut pas dire abandonner. Cela veut dire changer de camp. Passer du côté de vous-même, de votre corps, de vos émotions, de vos besoins et commencer à les traiter comme des alliés plutôt que des adversaires.

➔ Développer l'écoute corporelle

Votre corps vous parle constamment. Il signale la faim et la satiété, la fatigue et l'énergie, la tension et le relâchement. Il porte en lui une sagesse que des années de règles extérieures ont peut-être étouffée.

Réapprendre à l'écouter est un processus progressif et doux. Pas une injonction supplémentaire, encore une chose à « bien faire ». Mais une invitation à revenir à quelque chose de plus fondamental : la relation avec votre propre corps.

Commencez petit. Posez-vous la question, avant de manger : « Comment je me sens là, maintenant ? » Pas pour décider de manger ou non, juste pour écouter. La réponse à cette question, pratiquée régulièrement, vous reconnecte progressivement à votre boussole intérieure.

Retrouver la confiance alimentaire

La confiance alimentaire, c'est cette capacité à manger sans peur, sans calcul, sans culpabilité permanente. À faire confiance à votre corps pour vous guider. À vous faire confiance, vous, pour répondre à vos besoins avec bienveillance.

Elle ne se décrète pas. Elle se reconstruit, doucement, à travers des expériences répétées de bienveillance envers soi-même. À travers des moments où vous mangez quelque chose que vous aimez et où vous remarquez que ça va bien. À travers des moments où une compulsion arrive et où vous l'accueillez sans vous effondrer.

Chacun de ces moments est une brique. Et les briques s'accumulent — même quand on ne les voit pas.

Chapitre 12 : La liberté alimentaire au quotidien

33

➔ Les rechutes apparentes

Il y aura des moments où vous penserez avoir reculé. Une compulsion intense, une semaine difficile, un retour de la voix critique que vous pensiez avoir apaisée.

Ces moments ne sont pas des rechutes. Ce sont des rappels, des occasions de mettre en pratique ce que vous avez appris, dans des conditions plus difficiles. Comme un muscle qui travaille plus fort face à une plus grande résistance.

Ce n'est pas le signe que vous avez échoué. C'est le signe que vous continuez à avancer et que le chemin n'est pas toujours plat.

La vraie question n'est pas : « Est-ce que j'ai craqué ? »

Elle est : « Comment je me traite, après ? »

➔ Les progrès invisibles

La transformation intérieure laisse peu de traces visibles, au début. On ne la voit pas dans un miroir. On ne la mesure pas. On la ressent, parfois à peine, parfois de façon inattendue.

Un moment où la voix critique est moins forte qu'avant. Une situation difficile traversée sans compulsion. Une compulsion vécue avec moins de honte qu'habituellement. Un instant de vrai plaisir à table, sans le fond sonore de la culpabilité.

Ces progrès-là sont réels. Ils comptent. Même s'ils ne font pas de bruit. Apprenez à les remarquer. À les noter. À les célébrer, à votre façon. Ils sont la preuve que quelque chose change, au niveau le plus profond.

➔ Continuer à avancer avec bienveillance

Il n'y a pas de ligne d'arrivée. La liberté alimentaire n'est pas un état qu'on atteint une fois pour toutes et qu'on n'a plus à entretenir. C'est une pratique, une façon d'être avec soi-même, qui s'approfondit avec le temps.

Certains jours, elle sera facile. D'autres, elle demandera un effort conscient. Et c'est parfaitement normal.

Ce qui change, au fil du chemin, c'est votre façon de vous traiter dans les moments difficiles. La douceur que vous vous accordez. La rapidité avec laquelle vous revenez à vous-même après une tempête. La certitude, de plus en plus solide, que vous n'êtes pas votre problème et que vous méritez d'être bien.

RESSOURCES PRATIQUES

➔ Mon engagement envers moi-même

À écrire de votre main, dans vos propres mots.

Ce que j'ai compris sur moi-même au fil de ce livre :

.....
.....
.....
.....
.....

Ce que je choisis de faire différemment, à partir de maintenant :

.....
.....
.....
.....
.....

La façon dont je veux me traiter dans les moments difficiles :

.....
.....
.....
.....
.....

Ce que je me promets, non pas d'être parfaite, mais d'être présente et bienveillante envers moi-même :

.....
.....
.....
.....
.....



Astuce

Cet engagement mérite un espace à part entière. Dans vos Murmures du Cœur, vous pouvez le relire chaque semaine, pas pour vérifier si vous l'avez respecté, mais pour vous rappeler de qui vous voulez être. Et si une semaine a été difficile, revenez à ces mots avec douceur : ils ne sont pas un verdict. Ils sont une direction

➔ Mon rituel de liberté alimentaire

Créez un rituel simple, ancré dans votre quotidien, qui vous rappelle qui vous êtes et ce vers quoi vous avancez.

Mon moment de rituel (matin, soir, avant les repas...) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ce que je fais dans ce rituel (respiration, phrase, geste, visualisation...) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ce que ce rituel me rappelle :

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Astuce

Dans vos Murmures du Cœur, notez chaque semaine si vous avez pu pratiquer ce rituel et ce qu'il vous a apporté. Pas comme une case à cocher, mais comme une observation bienveillante. Un rituel qui s'adapte à votre vie réelle est bien plus précieux qu'un rituel parfait que vous n'arrivez pas à tenir. Laissez-le évoluer avec vous.

CONCLUSION

Vous n'avez jamais été votre problème

Vous voilà à la dernière page. Et quelque chose en vous sait peut-être déjà que ce n'est pas vraiment une fin. C'est un seuil. Le début de quelque chose de différent, dans votre façon d'être avec vous-même, avec votre corps, avec ce qui se passe à l'intérieur.

Prenez un moment, avant de continuer. Respirez. Et reconnaissez le chemin que vous venez de parcourir.

➔ **Ce que vous avez découvert au fil des 4 Portes**

Chaque Porte vous a amenée un peu plus loin dans votre propre compréhension. Avec la **porte de l'observation**, vous avez appris à poser un regard différent sur ce qui se passe en vous. Vous avez commencé à sortir du pilote automatique, ce mode où l'on agit sans vraiment voir, où l'on se juge sans vraiment comprendre. Vous avez découvert que regarder sans condamner est déjà, en soi, un acte de transformation.

Avec la **porte du message caché**, vous avez commencé à entendre ce que vos compulsions essayaient de vous dire. Vous avez exploré vos besoins profonds, sécurité, réconfort, reconnaissance, repos, liberté, plaisir et compris que ces besoins sont légitimes. Tous. Sans exception. Que la façon dont ils s'exprimaient était peut-être maladroit, mais que leur intention était toujours de prendre soin de vous.

Avec la **porte des nouvelles ressources**, vous avez commencé à construire quelque chose de concret. Une boîte à outils intérieure, faite de gestes, de ressources, d'alternatives, non pas pour remplacer mécaniquement la nourriture, mais pour enrichir votre façon de répondre à ce qui se passe en vous. Vous avez découvert que vous avez déjà, en vous, bien plus de ressources que vous ne le pensiez.

Avec la **porte de la liberté retrouvée**, vous avez posé les bases d'une relation nouvelle. Avec la nourriture. Avec votre corps. Et surtout, avec vous-même. Une relation fondée non plus sur la surveillance et la punition, mais sur la confiance, la curiosité et la douceur.

Ce chemin n'est pas terminé. Il ne le sera jamais vraiment parce qu'il n'y a pas de destination finale, pas d'état parfait à atteindre. Il y a juste la pratique continue de revenir à vous-même, avec de plus en plus de bienveillance.

➔ Les compulsions comme messagères de l'inconscient

Si ce livre ne devait vous laisser qu'une seule idée, ce serait peut-être celle-ci.

Vos compulsions ne vous ont jamais trahie. Elles n'ont jamais été la preuve que vous étiez faible, dérégulée, incapable. Elles ont été, à leur façon maladroite et répétitive, des messagères. Des signaux envoyés par une partie de vous qui cherchait à être entendue, à être prise en compte, à trouver un soulagement dans un monde qui n'en offrait pas toujours.

Elles ont choisi la nourriture parce que c'était disponible, parce que ça fonctionnait, parce que votre histoire personnelle avait associé manger à quelque chose de rassurant et de doux. Pas parce que vous étiez défaillante.

Comprendre cela, vraiment, change quelque chose de fondamental. On ne traite pas un messager comme un ennemi. On l'écoute. On reçoit ce qu'il apporte.

Et on lui dit : « Message reçu. Je prends soin de ça maintenant. »

C'est ce que vous avez commencé à faire. Et à mesure que les messages sont entendus, les messagères n'ont plus besoin de frapper aussi fort à la porte.

➔ Continuer à avancer avec confiance

Le chemin à venir ne sera pas parfaitement lisse. Il n'est censé l'être pour personne.

Il y aura des jours où tout semblera clair, léger, fluide. Et il y aura des jours où vous vous demanderez si vous avez vraiment changé quoi que ce soit, des jours où une compulsion reviendra, où la voix critique reprendra de la place, où vous vous sentirez aussi perdue qu'au début.

Ces jours-là ne sont pas des échecs. Ce sont des rappels. Des occasions de pratiquer, dans des conditions plus difficiles, ce que vous avez appris. Des moments où vous pouvez choisir, à nouveau, de vous traiter avec douceur plutôt qu'avec sévérité.

Et chaque fois que vous faites ce choix, même imparfaitement, même un peu, vous renforcez quelque chose de profond. Une nouvelle façon d'être avec vous-même. Un nouveau réflexe, plus doux, plus juste, plus libre.

La confiance ne vient pas de l'absence de difficultés. Elle vient de l'expérience répétée de traverser les difficultés et de se retrouver encore là, de l'autre côté, intacte.

Vous êtes plus solide que vous ne le croyez. Ce livre en est la preuve, vous l'avez ouvert, vous l'avez lu, vous avez osé regarder à l'intérieur. Ce n'est pas anodin. C'est courageux.

➔ **Le début d'une nouvelle relation avec vous-même**

Ce que vous avez commencé ici dépasse de loin la question de la nourriture. Vous avez commencé à vous regarder autrement. À vous écouter autrement. À vous traiter autrement. Vous avez commencé à remplacer la guerre intérieure par quelque chose qui ressemble à une paix, fragile encore, naissante, mais réelle.

Cette nouvelle relation avec vous-même est la chose la plus précieuse que vous puissiez construire. Parce que c'est elle qui change tout le reste. La façon dont vous vous levez le matin. La façon dont vous traversez les moments difficiles. La façon dont vous vous parlez dans le miroir, dans le silence de votre tête, dans les instants où personne d'autre ne vous voit.

Vous méritez cette douceur. Vous l'avez toujours méritée, même avant de le savoir, même avant d'avoir les outils pour vous l'offrir.

Vous n'avez jamais été votre problème.

Vous avez toujours été, au fond, votre propre solution, en attente d'être entendue, comprise, et accompagnée avec bienveillance.

Ce livre était une invitation à commencer ce chemin. Vous avez accepté cette invitation.

Et maintenant, vous continuez, à votre rythme, à votre façon, avec tout ce que vous êtes.

**Ce n'est pas une fin.
C'est vous, qui commencez.**

Si à un moment vous ressentez le besoin d'un accompagnement plus profond, avec un thérapeute, un praticien spécialisé, ou un professionnel formé aux troubles du comportement alimentaire, tournez-vous vers eux sans hésiter. Demander de l'aide n'est pas reculer. C'est choisir de prendre soin de soi avec tous les moyens disponibles.



Karine Paumier
Tel. : 06 82 04 98 84
www.methodehelp.fr