

## **Pourquoi ton corps ne veut pas lâcher la graisse (et comment l'aider sans violence)**

*Ttite lumière,*

*Tu continues d'attendre que les choses changent toutes seules ?*

**Mauvaise nouvelle :** *ça n'arrivera pas.*

**Bonne nouvelle :** *tu peux décider de reprendre ta place, là, maintenant. Pas en changeant toute ta vie d'un coup mais en reprenant les rênes de ce que TU peux maîtriser.*

→ Cette fiche est là pour ça : **te recentrer, faire le point, décider d'un premier vrai pas.**

### **1. Non, ce n'est pas qu'une question de volonté.**

Si tu as l'impression que ton corps résiste malgré tous tes efforts, ce n'est pas un caprice. C'est un mécanisme de survie. Le corps humain ne "choisit" pas de stocker par paresse, il agit en fonction des messages qu'il reçoit :

- sécurité ou danger,
- abondance ou privation.

### **2. Le métabolisme, c'est ton feu intérieur.**

C'est ton métabolisme qui décide si ton corps utilise ce que tu manges ou s'il le stocke. Et ce feu intérieur peut s'allumer ou s'éteindre selon :

- la qualité de ton sommeil,
- ton niveau de stress,
- ta digestion,
- ton cycle hormonal,
- ta masse musculaire,
- ta façon de bouger (ou non),
- ta capacité à te sentir en sécurité avec la nourriture.

### 3. Les régimes restrictifs peuvent tout bloquer.

Quand tu privés ton corps, il pense qu'il y a un **danger**.

**Alors il ralentit tout : ton énergie, ta digestion... et il garde précieusement chaque calorie.**

C'est pour ça que les régimes fonctionnent rarement à long terme.

→ Et peuvent même aggraver les **compulsions**.

### 4. Ce que ton corps attend de toi → de la sécurité !

Ton corps a besoin de confiance, **pas de contrôle**.

Il se libère quand il sent que tu es à l'écoute.

- Quand tu bouges avec douceur.
- Quand tu manges en conscience.
- Quand tu arrêtes de te juger.
- Quand tu dors bien.
- Quand tu respires profondément.
- Quand tu es présente à toi-même.

### 5. Comment l'aider, concrètement ?

- Mange suffisamment, sans t'affamer.
- Bouge chaque jour, même 15 minutes de marche.
- Respire profondément avant chaque repas.
- Repose-toi : le sommeil active le métabolisme.
- Écoute tes émotions : ne mange pas contre toi.
- Parle à ton corps comme à un allié.

### 6. Et la dopamine dans tout ça ?

La dopamine est un neurotransmetteur essentiel lié à la **motivation**, au **plaisir** et à la **capacité à passer à l'action**.

Elle joue un **rôle majeur** dans la relation au corps, à l'alimentation et à l'énergie vitale.

Quand elle est en déséquilibre, on peut chercher des compensations (sucre, gras, écrans...) et se sentir bloquée, démotivée, voire en lutte constante avec son propre corps.

→ Ce qui fait baisser la dopamine :

- Le stress chronique
- Le manque de soleil ou d'activité physique
- Les régimes trop restrictifs
- La solitude, le manque de plaisir

→ Ce qui l'active naturellement :

- La musique, le mouvement doux, les câlins
- L'accomplissement de petits objectifs
- La gratitude, les connexions humaines
- La nouveauté douce, les rituels motivants

Réveiller sa dopamine, c'est remettre du plaisir dans l'élan vital.

**Et c'est une clé essentielle pour que ton corps accepte de lâcher ce qu'il a figé.**

Le mot de la fin :

**Ton corps n'est pas ton ennemi.**

Il fait **ce qu'il peut** pour te **protéger**.

Si tu veux qu'il se transforme, commence par le rassurer. Et tu verras que la légèreté viendra, pas seulement dans ton corps... mais aussi dans ton cœur.

---

**Cette fiche t'a plu ?**

Retrouve d'autres ressources sur la page [[RESSOURCES](#)] de mon site

**Prends soin de toi**

💖 Je nous aime 💖

Big hug

∞ ANDRINE



[Accompagnatrice holistique – Pour Renaître Et Vivre](#)