MASTERCLASS · LE DÉCLIC

Ton plan d'action en 5 étapes pour sortir du mode survie

Tu l'as vu dans la masterclass : tes crises ne sont pas un manque de volonté. Ce sont la conséquence de tes restrictions. Ce plan d'action, c'est le chemin qui m'a libérée de 13 ans de crises. Tu peux le suivre seule, à ton rythme.

Rappelle-toi l'image de l'océan. Tes crises, ce sont les vagues. La restriction, c'est ce qui te maintient au milieu de l'eau. Avant le bien-être, avant tout le reste, la priorité, c'est de sortir la tête de l'eau.

1 Accepte tes crises

Se battre contre une crise, c'est comme se battre contre une alarme incendie au lieu d'éteindre le feu. On la laisse sonner, le temps d'éteindre le feu.

À FAIRE

- Quand une crise arrive, ne résiste pas, et ne culpabilise pas.
- Note la phrase ci-dessous dans ton téléphone, pour l'avoir toujours sous la main.

« Ok. Je suis en mode survie. C'est temporaire, et ce n'est pas un échec. »

2 Autorise-toi, sans condition

Mange ce que tu veux, quand tu veux, autant que tu veux. Sans « oui mais », et sans compenser après. La peur de ne plus t'arrêter, c'est ton corps en mode survie qui parle : une fois qu'il comprend que la famine est finie, il se régule.

À FAIRE

- Liste tes règles : « pas de sucre », « pas de pain le soir », « je saute un repas pour compenser »...
- Lâche-les toutes d'un coup, ou une par une, à ton rythme.

3 Transforme tes règles et tes croyances

Toutes ces petites règles que tu te répètes sans y penser te maintiennent dans le contrôle. Chaque fois qu'une vieille règle remonte, réécris-la avec une version plus juste.

À FAIRE

- Note tes croyances les plus fréquentes, avec leur nouvelle version juste à côté.
- Relis-les souvent, ou reformule-les à voix haute quand elles reviennent.

« Les glucides le soir, ça fait grossir » → « Mon corps a besoin d'énergie, le soir aussi. »

4 Dialogue avec ta petite voix

Ta petite voix n'est pas méchante : elle a peur. Ne l'ignore pas, et ne la combats pas. Réponds-lui, gentiment, en trois temps.

EN TROIS TEMPS

- **Tu reconnais sa peur :** « Je comprends que tu aies peur. »
- **Tu la rassures avec un fait :** « Aucun aliment ne fait grossir en soi. »
- **Tu lui dis ce que tu fais :** « J'ai envie de cette part de gâteau, alors je me fais plaisir. »

5 Crée l'abondance

Plus un aliment est rare, plus il devient désirable. Alors on fait l'inverse : un aliment toujours disponible devient un aliment normal.

À FAIRE

- Crée-toi un coin à gourmandises, et rachète dès qu'il se vide.
- Prévois des repas avec tes aliments « interdits », et mange-les assise, tranquillement, sans compenser.

Pour t'aider à avancer

- Prends un carnet, et trace deux colonnes : « victoires » et « difficultés ». Note une ligne de chaque, chaque jour.
- Une victoire peut être minuscule : « j'ai mangé quand j'avais faim ».
- Une difficulté n'est pas un échec : c'est juste une information.
- Avance à ton rythme. Un jour raté n'est pas un jour perdu.

Mes premiers pas

Les règles que je lâche, les croyances que je transforme, ce que je mets dans mon coin à gourmandises...

Envie d'être guidée pas à pas ?

Dans mon programme, on va plus loin : comprendre d'où viennent tes crises, déconstruire la diet culture, apaiser ta peur de grossir, transformer ta relation avec ta petite voix... et passer à l'action avec un challenge de 30 jours.

Je découvre le programme →

Je ne suis ni médecin, ni psychologue, ni diététicienne. Ce plan d'action ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Si tu traverses une situation qui met ta santé en danger, ou une détresse intense, parles-en à un professionnel. Ligne Anorexie Boulimie Info Écoute : 09 69 325 900 (non surtaxé).

Sortir la tête de l'eau, c'est la première marche.

Celle sur laquelle tout le reste peut se construire.

Anaïs · Aime Vis Mange