



CARNET D'EXERCICES OFFERT

Avant d'ouvrir le frigo

6 exercices pour comprendre ce qui se passe en toi le soir



ISABELLE CROSSET

Diététicienne – Nutrithérapeute

CE QUE TU VAS TROUVER ICI

Sommaire

Introduction	3
Exercice 1 — Le flot de pensées	5
Exercice 2 — À la rencontre de tes pensées	6
Exercice 3 — Le scan corporel	7
Exercice 4 — Le modèle de pensées	8
Exercice 5 — La pleine conscience	9
Exercice 6 — La gratitude	10
Mon journal du matin et du soir	11
La liste des émotions	12
La liste des besoins	13
Mes notes	14
Et après ?	15

Introduction

Dans le tourbillon de tes journées, entre le stress d'aujourd'hui et les incertitudes de demain, il est normal de chercher un réconfort rapide.

Certaines se plongent dans le travail, d'autres dans le sport. Et beaucoup, le soir, dans le frigo. Ce n'est pas un manque de volonté : c'est souvent une façon d'**éviter une émotion** qui paraît trop lourde à porter.

Par habitude, ou à cause de schémas appris très tôt, on dépense parfois beaucoup d'énergie à éviter ses émotions plutôt qu'à les laisser simplement passer.

Bonne nouvelle : **une émotion qu'on accueille passe souvent plus vite qu'une émotion qu'on rumine**. Les chercheurs ont observé que ressasser est l'un des facteurs qui font durer une émotion (Verduyn & Lavrijsen, 2015).

Et **mettre un mot sur ce que tu ressens** peut déjà en atténuer l'intensité (Lieberman et al., 2007). C'est tout l'esprit de ce carnet.

Même les émotions jugées « désagréables » ont une utilité : elles te signalent un besoin, une limite, quelque chose qui compte pour toi.

Les émotions, agréables ou désagréables, sont les couleurs de ta vie. On a peut-être appris à les craindre, à les enfouir. Mais imagine une existence où tout serait toujours pareil : une vie en noir et blanc, sans les nuances de la joie et de l'émotion.

Avec ce carnet, je t'offre des clés pour **renouer avec tes émotions**, observer tes pensées et écouter ton corps. Rien à peser, rien à compter : juste toi, quelques minutes par jour.

Pour en profiter pleinement, intègre ces exercices à ton quotidien et pratique-les régulièrement, aussi souvent que tu en ressens le besoin. Il n'y a pas d'ordre obligatoire : commence par celui qui t'attire.

Le vrai voyage commence quand tu décides de **ressentir, d'accueillir et de célébrer** chaque nuance de toi.

Belle rencontre avec toi-même,
Isabelle

EXERCICE 1

Le flot de pensées

Durée : 5 à 8 minutes · une feuille et un stylo

Installe-toi dans un endroit où personne ne te dérangera, avec une feuille et de quoi écrire. Lance un minuteur de 5 à 8 minutes.

Écris tout ce qui te vient, comme ça te vient. Peu importe l'orthographe ou la syntaxe : ne cherche ni à faire de belles phrases, ni à donner du sens à tes pensées.

Si ta page reste blanche, choisis **une seule** question parmi celles-ci et réponds-y :

- *Qu'est-ce que je pense de la journée qui vient de se passer ?*
- *Qu'est-ce que je pense de la journée d'hier ?*
- *Qu'est-ce que je pense de la journée de demain ?*
- *Qu'est-ce qui me donne du souci aujourd'hui ?*
- *Qu'est-ce qui me fait peur aujourd'hui ?*
- *Qu'est-ce que je veux vraiment ?*
- *Quel est mon plus gros défi en ce moment ?*
- *Comment pourrais-je être davantage moi-même ?*
- *Qu'est-ce qui m'enthousiasme aujourd'hui ?*

L'exercice se termine quand le minuteur sonne. Garde ta feuille : elle te servira pour l'exercice 4.

EXERCICE 2

À la rencontre de tes pensées

Durée : 5 minutes · les yeux ouverts ou fermés

Installe-toi dans un endroit calme et prends trois respirations lentes et profondes.

Imagine tes pensées comme des nuages qui passent dans le ciel. Choisis-en une seule. Imagine que tu l'attrapes et que tu la poses au creux de ta main.

Regarde-la avec curiosité, sans la juger.

En l'observant, pose-toi trois questions :

- *Est-ce toujours d'actualité ?*
- *Est-ce vrai ? Est-ce que ça pourrait être prouvé devant un tribunal ?*
- *Pourquoi est-ce que je choisis de penser cela ?*

Avec un peu de pratique, tu apprends à **observer tes pensées** plutôt qu'à les subir. Les fois suivantes, imagine-toi un peu au-dessus de toi, comme une observatrice bienveillante, et attrape les pensées que tu veux regarder de plus près.

EXERCICE 3

Le scan corporel

Durée : 5 à 10 minutes · assise ou allongée

Installe-toi confortablement, dans un endroit où personne ne te dérangera.

Commence par trois respirations lentes et profondes.

Essaie de mettre **un mot** sur l'émotion que tu ressens en ce moment. Si rien ne vient, aide-toi de la liste des émotions, page 12.

Les yeux ouverts ou fermés, observe ta respiration. Est-elle courte ou longue ? Se fait-elle plutôt dans ta poitrine ou dans ton ventre ?

Porte ensuite ton attention sur chaque partie de ton corps, en commençant par le sommet du crâne et en descendant jusqu'à la plante des pieds.

Remarque comment chaque partie vit l'émotion du moment. Certaines réagiront, d'autres non. Ne cherche pas à contrôler ou à modifier ce que tu ressens : observe simplement, avec bienveillance, tout ce qui se passe à l'intérieur de toi.

EXERCICE 4

Le modèle de pensées

Durée : 10 minutes · ta feuille du flot de pensées

Reprends ta feuille du flot de pensées. Choisis une pensée de la veille si elle est toujours d'actualité, ou une pensée du jour. Sur une nouvelle feuille, note-la, puis décortique-la ainsi :

C Circonstance — Ce qui se passe, décrit sans jugement : un fait que tout le monde pourrait constater.

P Pensée — Une seule phrase : ce que cette circonstance te fait penser.

E Émotion — Ce que cette pensée crée comme ressenti en toi.

A Action — Ce que cette émotion t'a poussée à faire, ou à ne pas faire.

R Résultat — La conséquence de cette action.

Un exemple

C : il est 21 h, je suis dans la cuisine. · P : « J'ai couru toute la journée, je mérite bien ça. » · E : vide, lassitude. · A : je mange debout devant le frigo. · R : je me sens encore plus fatiguée.

Nouvelle pensée possible : « J'ai eu une journée lourde. De quoi ai-je vraiment besoin, là, maintenant ? »

Une fois le modèle complété, relis-toi. Si tu le souhaites, change la pensée (P) pour en choisir une qui crée une émotion (E) plus douce, et qui t'aide à faire, ou à ne pas faire, ce que tu souhaites vraiment.

Cet exercice est inspiré du « Self Coaching Model » de Brooke Castillo.

EXERCICE 5

La pleine conscience

Durée : les 5 premières minutes d'un repas

La pleine conscience peut s'appliquer à toutes les activités de ta journée. Dans ce carnet, on se concentre sur l'alimentation.

Imagine que tu es face à un extraterrestre qui n'a ni goût, ni vue, ni odorat, ni toucher. Ta mission : lui décrire ton assiette dans les moindres détails.

Pendant les cinq premières minutes d'un repas de ton choix, regarde attentivement ce que tu t'apprêtes à manger. Décris-lui, mentalement, chaque observation : la couleur, l'odeur, la texture, les saveurs.

L'idéal est de pratiquer cet exercice à chaque repas. Mais un seul repas par jour, c'est déjà un très beau début.

EXERCICE 6

La gratitude

Durée : 2 minutes le matin, 3 minutes le soir

Pratiquer la gratitude peut t'aider à te sentir un peu mieux au quotidien. Les études montrent un effet réel, même s'il reste modeste (Kirca, Malouff & Meynadier, 2023). C'est une petite habitude, pas une baguette magique : c'est justement ce qui la rend facile à tenir.

Concrètement, il suffit de porter ton attention sur le positif de ta vie, et d'apprendre à t'émerveiller des choses simples que l'on prend pour acquises : ton cœur qui bat chaque seconde depuis ta naissance, le chant d'un oiseau, l'odeur de l'herbe fraîchement coupée...

Imprègne-toi de cet émerveillement et laisse la gratitude s'installer. Tu peux imaginer ton cœur illuminé d'une lumière douce et chaude.

Pour t'aider, tu trouveras à la page suivante quelques questions auxquelles répondre chaque jour. Imprime cette page autant de fois que tu le souhaites : tu auras le plaisir de te relire.

Le matin

Ce pour quoi je suis reconnaissante :

Aujourd'hui va être une belle journée parce que :

Ce matin, je me sens :

Le soir

Ma météo intérieure (entoure-la) et pourquoi :



Orageux



Nuageux



Éclaircies



Soleil

Les belles choses qui me sont arrivées aujourd'hui :

Ce que j'ai fait pour moi aujourd'hui :

Une personne qui a compté pour moi :

Demain sera une belle journée parce que :

La liste des émotions

Chaque jour, prends une minute pour te demander : « *Comment je vais, là, maintenant ?* » Si tu ne sais pas répondre, parcours cette liste. Mettre un mot juste sur ce que tu ressens est un outil précieux pour mieux vivre tes émotions.

Colère

Excédée · Fâchée · Exaspérée · Haineuse ·
Énervée · En colère · Mécontente · Vexée ·
Consternée · Agacée · À bout · Alarmée ·
Agitée · Irritée · Furieuse · Amère

Jalousie / Envie

Dans le refus de croire · En insécurité ·
Protectrice · Soupçonneuse · Vulnérable ·
Convoiteuse · Exigeante · Désireuse · Envieuse ·
Jalouse · Menacée · Gourmande ·
Verte d'envie · Possessive · Aigrie · Amère ·
Rancunière

Honte

Embarrassée · Coupable · Honteuse · Confuse ·
Secouée · Défaite · Ennuyée · Gênée · Humiliée

Dégoût

Fâchée · Désillusionnée · Anéantie · Dégoûtée ·
Fatiguée · Horrifiée · Écœurée · Détachée ·
Blessée

Peur

Insatisfaite · Crispée · Fragile · Affligée ·
Méfiant · Craintive · Choquée · Confuse ·
Inquiète · Effrayée · Paralysée · Terrifiée ·
Anxieuse

Tristesse

Lasse · Blessée · Bouleversée · Triste · Déçue ·
Abattue · Affligée · Désolée · Démunie ·
Accablée · Malheureuse · Désespérée ·
Chagrinée

Surprise

Sidérée · Amusée · Excitée · Émerveillée ·
Intéressée · Éveillée · Inspirée · Curieuse · Hilare ·
Étonnée

Joie

Gaie · Sereine · Joyeuse · Enjouée ·
Décontractée · Confiante · Contente ·
De bonne humeur · Satisfaite · Délivrée ·
Calme · Apaisée

Amour

Paisible · Optimiste · Émue · Amoureuse ·
Rassurée · Ravie · En sécurité · Encouragée ·
Attendrie · Enchantée · Charmée · Comblée

La liste des besoins

En Communication NonViolente, chaque émotion est un signal : elle te dit qu'un **besoin** est nourri, ou qu'il ne l'est pas. Quand tu as mis un mot sur ton émotion, demande-toi : « *De quoi ai-je besoin, là, maintenant ?* »

Mon corps

Repos · Sommeil · Nourriture · Eau ·
Mouvement · Air · Détente · Toucher · Chaleur ·
Santé · Abri · Sécurité physique

Ma sécurité intérieure

Calme · Paix · Stabilité · Confiance · Protection ·
Prévisibilité · Ordre · Réassurance

Le lien aux autres

Amour · Tendresse · Affection · Appartenance ·
Écoute · Compréhension · Empathie · Soutien ·
Partage · Proximité · Intimité · Considération ·
Respect · Reconnaissance

Ma liberté

Autonomie · Choix · Indépendance · Espace ·
Temps pour moi · Spontanéité

Le sens

Contribution · Utilité · Accomplissement ·
Apprentissage · Évolution · Compétence ·
Créativité · Clarté · Cohérence · Sens

Être moi

Authenticité · Honnêteté · Expression de soi ·
Être vue telle que je suis · Estime de soi ·
Dignité · Intégrité

Me ressourcer

Jeu · Légèreté · Humour · Plaisir · Douceur ·
Beauté · Inspiration · Célébration

L'harmonie

Paix intérieure · Présence · Gratitude ·
Émerveillement · Communion · Harmonie

Devant le frigo, essaie : « Je me sens à bout... j'ai besoin de *repos* et de *soutien*. » Un carré de chocolat ne comble pas un besoin de repos. Dix minutes allongée, peut-être.

Liste inspirée de la Communication NonViolente de Marshall B. Rosenberg, transmise en francophonie notamment par Thomas d'Ansembourg.

POUR TOI

Mes notes



LA SUITE

Et après ?

Ce carnet t'aide à voir ce qui se passe en toi. Mais voir ne suffit pas toujours à changer, surtout quand tu as déjà tout essayé. Si tu sens que tu as besoin qu'on te prenne par la main, je peux t'accompagner.

MON ACCOMPAGNEMENT SIGNATURE

Rayonne, 5 mois en individuel

On travaille ensemble ce qui joue vraiment sur ton poids et tes envies du soir : ton corps, ton système nerveux, tes émotions et ce que tu crois de toi. 5 rendez-vous individuels, la possibilité de m'écrire entre deux, et une attestation pour ta mutuelle à chaque rendez-vous.

Sur candidature : isabellecrosset.com/candidature

PONCTUELLEMENT

Une consultation

Pour faire le point sur ton alimentation, ta digestion et ton énergie. À Angleur, à Beaufays ou en visio.

Prendre rendez-vous : isabellecrosset.com

info@isabellecrosset.com · 0496 / 08 59 29 · Instagram @isabelle.crosset

ISABELLE CROSSET

Ce carnet est un outil de bien-être. Il ne remplace pas un avis médical ni un accompagnement psychologique. Si tes émotions ou ton rapport à la nourriture te font souffrir, parles-en à ton médecin.

Sources : Verduyn & Lavrijsen (2015), *Motivation and Emotion* · Lieberman et al. (2007), *Psychological Science* · Kirca, Malouff & Meynadier (2023), *International Journal of Applied Positive Psychology*.