



SIX DOUDOUS "CRU" LINAIRES

Des petites douceurs émotionnelles



Vous faire du bien sans culpabiliser
tout en gardant votre énergie et vitalité

www.happytherapy.vip



Savez vous qu'une émotion c'est une invitation à passer à l'acte ?

C'est en apprenant à écouter et décoder mes émotions et mes ressentis que je prends conscience que le métier d'assistante ne m'épanouit plus et ne me rend plus heureuse... Après beaucoup de remises en question, je décide de réagir et je me réoriente dans ce qui fait pleinement sens pour moi.

Ayant eu du beaucoup mal à me connecter à qui je suis, je me passionne pour tout ce qui se réfère au développement personnel, au bien-être et à la santé (mentale et physique).

Je commence à me former à plusieurs techniques thérapeutiques comme l'art-thérapie, la luminothérapie, L'EFT (Emotionnel Freedom Technique), La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) ou encore le Fengshui.

Gourmande, passionnée de cuisine et curieuse de nature, je m'intéresse en même temps à la cuisine saine, la cuisine santé. J'apprends les techniques sur l'alimentation vivante et je complète mes connaissances avec la Naturopathie et l'hygiénisme pour optimiser et garder ma santé.

Ces apprentissages me permettent d'accompagner les personnes qui souhaitent, elles aussi, apprendre à s'écouter, explorer et gérer leurs émotions grâce à la thérapie et/ou à découvrir une alimentation saine qui régénère la santé.

Aujourd'hui j'ai réalisé mon rêve en créant ma "Happy Therapy", une bulle de mieux-être autour du thème de la cuisine et le bien-être.

Partager ma passion, mes connaissances, mon expérience, en accompagnant les femmes qui souhaitent se (re)connecter à qui elles sont, prendre soin de leur énergie et vitalité, est ce qui m'épanouit et me nourrit chaque jour.

Je serais ravie de lire vos retours,

Cécile

SOMMAIRE

01

ALIMENTATION ET EMOTIONS

02

CUISINE THERAPIE©,
"CRU"SINE : KÉSACO ?

03

6 RECETTES DE DOUDOUS
"CRU"LINAIRES SAINES

04

POUR ALLER PLUS LOIN

C H A P I T R E

01

ALIMENTATION ET EMOTIONS



ALIMENTATION ET ÉMOTIONS

Vous est-il déjà arrivé de foncer sur la boîte à biscuits ou dans le frigo lorsqu'une émotion surgit ?

S'ensuit la culpabilité, le fait de se sentir mal.

Lorsqu'une émotion nous traverse, notre corps a besoin d'énergie pour gérer cette émotion.

Il y a 4 émotions de base :

- **La joie** : elle nourrit par le soulagement qu'elle apporte, son mouvement est vers le haut et l'avant.
- **La peur** : elle prépare à fuir ou à agir, elle imprime en nous un mouvement vers le bas et l'arrière.
- **La tristesse** : elle fait suite à une déception, une perte, un sentiment d'impuissance, son mouvement est vers l'intérieur.
- **La colère** : elle résulte de la rencontre d'un obstacle, d'une frustration, d'un sentiment d'injustice, son mouvement nous dilate.

Les émotions principales ont plutôt tendance à être négatives, même si elles nous permettent d'avancer dans la vie.

Manger ses émotions, c'est ne pas avoir à les reconnaître ou à les vivre. D'où la solution de se réfugier dans la nourriture et plutôt que de manger quelque chose de sain (du style un fruit), on a plutôt tendance à manger des aliments gras, sucrés ou salés afin de satisfaire cette faim psychologique (envie d'aliments alors que notre corps n'en a pas besoin).

De quoi nous calmer, mais surtout calmer nos émotions.

Le fait de chercher du réconfort dans la nourriture n'est pas anodin, loin de là :

- la nourriture est souvent associée aux moments forts en émotions. Ne célèbre-t-on pas un bon repas pour fêter une bonne nouvelle ou un heureux événement ?
- depuis l'enfance, l'action de se nourrir est associée à l'amour maternel, au réconfort.
- l'absorption de quantités importantes de nourriture, particulièrement d'aliments gras ou sucrés, agit sur le cerveau comme une drogue, ce qui entraîne la surstimulation des neurotransmetteurs qui procurent une sensation de calme et de plaisir.



Manger ses émotions peut entraîner des problèmes physiques ou psychologiques. Sur le coup cela fera peut-être du bien et donnera par la suite un sentiment de culpabilité, voire de dégoût de soi.

N'oubliez pas que **le ventre (notre intestin plus précisément) est notre 2ème cerveau**. Nos émotions passent aussi par lui.

Ne dit-on pas d'ailleurs qu'il faut digérer une nouvelle, qu'on a l'estomac noué face à une émotion ou en compote lorsqu'on n'est pas bien, que cela nous prend aux tripes.

Le ventre est donc bien le cœur de nos émotions !

Quelques petits trucs :

La première chose à faire est d'accueillir votre émotion et voir de laquelle il s'agit, celle que vous vivez ou ressentez.

Prenez un moment d'introspection pour voir ce que cette émotion réveille en vous.

Est-ce que cela touche à une de vos valeurs ? Une expérience passée ?

N'hésitez pas à noter ce que cela évoque en vous.

Vous craquez ?

Surtout dédramatisez et apprenez à manger en pleine conscience !

Manger en pleine conscience, c'est prendre le temps de savourer ce que vous mangez et utiliser vos 5 sens pour (re)découvrir ce que vous portez à votre bouche.

C'est observer à quoi ressemble ce que vous allez manger, toucher la texture, sentir l'odeur que cela dégage, goûter du bout des lèvres, observer si cela craque en bouche ?

Et surtout ressentez, soyez à l'écoute des sensations que cela vous procure dans votre corps.

Vous avez vraiment du mal à gérer vos émotions, cela vous gêne ou c'est vraiment trop dur ?

Faites-vous aider !

Il existe plusieurs méthodes (thérapies, EFT, hypnose, ...) **qui peuvent vous aider à mieux gérer et accepter vos émotions.**

Si malgré ces quelques conseils vous avez encore l'envie/le besoin de vous ruer sur la nourriture, voici quelques petits doudous sains pour vous aider à accueillir vos émotions sans trop culpabiliser.

C H A P I T R E

02

CUISINE THERAPIE©,
"CRU"SINE : KÉSACO ?



CUISINE THÉRAPIE©, "CRU"SINE : KÉSACO ?

La **Cuisine Thérapie©** est une **approche thérapeutique** innovante issue de l'art-thérapie.

Ici, pas besoin de savoir ou d'aimer cuisiner, c'est sur nos **émotions** et nos **ressentis** que nous allons travailler en utilisant la cuisine comme médiateur.

Par le biais d'exercices et de réalisation culinaire, vous venez **lâcher-prise** avec votre mental, vous **reconnecter** à votre corps grâce à vos 5 sens, **explorer votre créativité** et vous mener à des **prises de conscience** sur vous et votre vie.

la Cuisine Thérapie© vous invite à **explorer**, laisser émerger et décrypter vos émotions, à **mettre de la conscience** dans votre vie, apprendre à **mieux vous connaître** et avoir des déclics pour (re)trouver vous-même vos propres **ressources** et **solutions**.

Ne soyez pas surpris, la Cuisine Thérapie© n'est pas un cours de cuisine et il n'y a pas d'objectif de résultat. Il s'agit d'une technique thérapeutique pour aller à la rencontre de soi tout en explorant sa créativité.

La **"Cru"sine** (ou la cuisine vivante), c'est l'art de préparer **des aliments crus**, tels que des fruits, des légumes, des oléagineux, des graines germées, des algues, du miel cru, du cacao cru et parfois quelques produits animaux, le tout bio de préférence.

Il s'agit d'une cuisine sans cuisson ou à basse température (moins de 45°C).

Le fait de manger cru ou à basse température permet de préserver les **qualités nutritives** (vitamines, minéraux, enzymes) essentielles pour notre organisme.

Elle a un effet **nettoyant** sur l'organisme, est réputée pour être un concentré de **vitalité**, une source **d'énergie** et possède de nombreux bienfaits lorsque l'on veut se maintenir en **bonne santé**. Elle stimule le **système immunitaire** et aide à être en **meilleure forme** au quotidien.

La "Cru"sine est loin d'être juste la préparation de salades. Je vous invite ici à découvrir une autre façon de cuisiner, de "Cru"siner.

C H A P I T R E

03

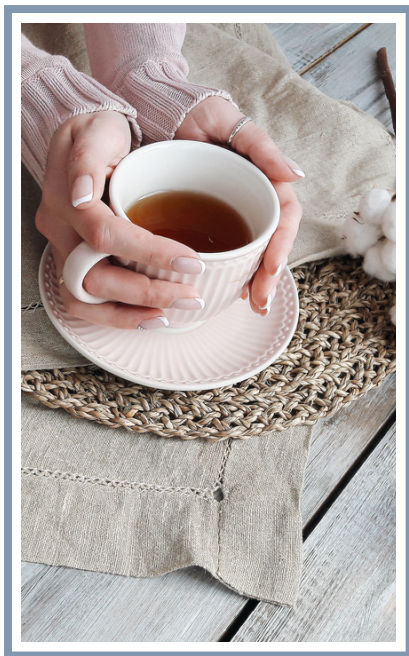
6 RECETTES DE DOUDOUS
"CRU" LINAIRES SAINS

Un bon thé

Hé oui, juste **prendre un moment pour soi** avec un bon thé (qui contient de la théine) ou une tisane (qui est composée d'extraits de plantes naturelles).

Le fait de **sentir la chaleur** de la tasse vous apportera déjà du **réconfort** et du **bien-être**.

Une **pause** où on en profitera pour faire quelques petites **respiration en conscience** qui viendront **calmer le mental**.



- Une tisane à base de lavande dispose d'effets anxiolytiques et relaxants, elle soulage entre autre le stress, la faiblesse, la dépression.
- La bourrache est utilisée pour soigner le stress et la nervosité.
- La camomille possède des propriétés calmantes pour notre corps et donc pour calmer nos émotions.
- La passiflore est excellente pour lutter contre l'anxiété et la mélancolie.
- La mélisse, peut vous aider dans les moments émotionnellement difficiles.

Parcourez les magasins de thés, allez humer les mille et une odeurs/parfums et arômes qu'ils dégagent et qui vous donnent envie et puis goûtez-vous et offrez-vous ceux qui vous parlent.

Petite astuce : ajoutez une poignée de baies de goji dans votre thé, elles vont se réhydrater et apporter de la douceur et une note sucrée.

Le lait d'or

Aussi appelé **Golden Milk** ou **Golden Latte**, cette boisson est à base de lait végétal (riz, amande, soja, avoine, ...), de curcuma (qui lui donne cette belle couleur dorée), de gingembre et de poivre.

Ce lait chaud est considéré comme un remède dans la médecine traditionnelle ayurvédique. Elle **stimule notre immunité**.

C'est une boisson employée pour se soigner, mais elle est aussi délicieuse, grâce à sa saveur douce et subtile.

On boit le lait d'or pour le plaisir, pour **réchauffer l'âme**, mais aussi pour ses **multiples bénéfices sur la santé** et il est **efficace en cas de déprime et de morosité**.



Recette de la pâte d'or, aussi appelée pâte de soleil (se conserve 1 mois au frigo dans un contenant en verre).

- 30gr de curcuma frais râpé ou 2 càs en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Quelques tours de moulin de poivre noir
- 1 càs de gingembre en poudre
- 1 càc de cannelle
- Environ un demi verre d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et faites chauffer à feu doux en mélangeant bien, sans faire bouillir afin d'obtenir une pâte avec une texture de pâte à modeler.

Votre pâte d'or est prête !

Pour faire votre lait d'or :

- 1 demi cuillère à café de pâte d'or
- 250 ml de lait végétal selon votre goût (tous conviennent)
- 1 petite touche de miel, sirop d'agave ou sirop d'érable, selon le goût

Faites chauffer le tout à feu doux sans faire bouillir, transvasez dans une tasse et blottissez-vous dans votre endroit préféré pour savourer votre lait d'or.

Energy Balls

Ces petites boules de dattes crues enrobées de chocolat, en plus d'être un **réconfort** pour la bouche, sont une vraie **source d'énergie**.

Elles peuvent être préparées à l'avance et même être congelées, de quoi en avoir toujours sous la main !



Recette :

- 14 dattes Medjool dénoyautées
- 90gr noix de Grenoble (si possible trempées et déshydratées)
- 60gr cacao cru
- 1 càc extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- Pour enrober vos balls : graines de chanvre, noix de coco râpée, poudre de coco, éclats d'amandes, graines de sésame, ...

Dans un robot lame S, mixer les noix par impulsion pour les hacher (en gardant des petits morceaux), ajouter les dattes, mixer pour les réduire assez fin, ajouter le cacao en poudre, le sel (pour rehausser le goût), l'extrait de vanille et mixer pour obtenir une pâte qui soit suffisamment compacte pour réaliser les boules.

Formez vos petites boules et roulez-les dans l'enrobage que vous avez choisi.

Tarte au chocolat cru

La crusine, cuisine crue ou encore cuisine vivante est une cuisine sans cuisson. Réalisée sans farine, sans sucre raffiné, sans lait, sans oeufs, nous avons ici une cuisine 100% vivante ; pleine de **vitamines et minéraux** essentiels à notre **mieux-être**.

Ce gâteau se conserve facilement une semaine au frigo (au plus vieux, au meilleur il est). Pensez à congeler des parts en cas de fringales ou d'envies subites.



Le fond de tarte :

- 2 tasses d'amandes
- 1 tasse de dattes Medjool dénoyautées
- 1 c. à soupe d'eau
- Une pincée de sel

Dans un robot lame S, réduire les amandes en petits morceaux. Ajouter les dattes, le sel et l'eau puis mixer pour obtenir un mélange homogène et consistant. Tapisser le fond d'un moule à tarte en pressant la pâte avec les doigts. Réserver au réfrigérateur.

La garniture :

- 2 tasses de noix de cajou préalablement trempées durant 8h
- 3 c. à soupe d'huile de coco
- 2 c. à soupe de cacao cru
- 1 banane bien mûre
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/4 de tasse d'eau

A l'aide robot lame S ou d'un blender, mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Rajouter un peu d'eau ou d'huile de coco si besoin. Verser sur le fond de tarte, puis mettre refroidir durant 1 heure.

La ganache :

- 1/2 tasse d'huile de coco fondue (au bain-marie)
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de poudre de cacao

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que cela soit homogène. Verser sur la tarte. Remettre un peu au frigo avant de démouler.

Glace au chocolat cru

Quoi de plus **réconfortant** que de plonger sa cuillère dans une bonne glace au chocolat ?

Lorsque vous avez des bananes qui deviennent trop mûres à votre goût, hop on les coupe en rondelles et direction le congélateur (plus facile après pour les mixer).

Et dès qu'une envie arrive, **on se fait du bien** et **on se fait plaisir** !



Glace pour 1 personne :

- 2 à 3 petites bananes congelées
- 2 càs de cacao cru en poudre
- Si pas assez sucré, vous pouvez rajouter du sirop d'agave ou d'érable

Dans un blender, mettre la banane congelée, ajouter le cacao cru et mixer.

Si le mixage est difficile et que le mélange ne se fait pas bien, ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau pour obtenir un mélange homogène.

Goûter pour voir si vous désirez ajouter du sucre.

Chips de légumes

Finalement vous êtes **plutôt salé(e)** ?
Ces chips de légumes sont pour vous !

Vous aurez besoin d'un déshydrateur, mais pas de panique, dans un four traditionnel cela marche aussi.

Une mandoline sera aussi la bienvenue pour faire de belles fines tranches régulières.



Recette :

- 1 carotte, 1 betterave rouge, 1 panais, feuilles de chou kale, ... (au choix)
- Huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- Au choix : sel, poivre, paprika, cumin, curcuma, herbes, ...

Pelez et coupez vos légumes en fines tranches avec la mandoline.

Mettez-les dans un saladier (évituez de mettre les légumes qui décolorent - comme la betterave rouge - ensemble)

Dans un bol, versez l'huile d'olive, le 1/2 jus de citron et les épices souhaitées en fonction de vos goûts et préférences.

Déposez les tranches sur une plaque au déshydrateur en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas. Mettez 1h à 60° et baissez ensuite à 42° durant 15h (n'hésitez pas à prolonger si les tranches ne sont pas assez sèches).

Pour le four, déposez les tranches de vos légumes sur une feuille de papier de cuisson, enfournez dans un four préchauffé à 50°, laissez la porte légèrement entrouverte (pour évacuer l'humidité) et laissez déshydrater durant 15h (n'hésitez pas à prolonger si les tranches ne sont pas assez sèches).

Pensez à retirer la feuille Téflex ou de cuisson sous les légumes après quelques heures pour faciliter le séchage.

Dégustez de suite ou conservez dans un contenant hermétique pendant quelques mois.

C H A P I T R E

04

POUR ALLER PLUS LOIN

TEMOIGNAGES

Atelier de conscience de soi par les aliments (Cuisine Thérapie)

"Rien n'est ce qu'il semble être.

C'est un atelier très surprenant. Vos sens, votre imagination et votre créativité seront certainement mis à l'épreuve, l'autoréflexion, l'introspection et un moment de détente passent au menu.

Cette session m'a-t-elle fait quelque chose par la suite ? Oui ! La positivité et l'envie d'encre plus m'approfondir dans certains sujets.

Parfois on a la chance de rencontrer sur notre chemin des personnes qui font une impression indélébile... Cécile est certainement une telle personne.

Vous voulez vivre une expérience spéciale et inhabituelle ?

N'hésitez pas à réserver un atelier avec Cécile".

Inge – Employée en assurances

Séance EFT

"Je remercie Cécile pour les séances d'EFT que nous avons eu. Elle m'a aidé à me libérer de la tristesse que j'avais accumulé suite à des événements passés. Ce que j'ai particulièrement apprécié chez Cécile c'est son écoute et son non-jugement. Au départ sceptique, je dois reconnaître l'efficacité de l'EFT. Je recommande ! Merci Cécile ! » **Eduardo** – Copywriter

Merci d'avoir lu cet **ebook** et d'avoir testé mes délicieuses **recettes offertes**

Je **vous retrouve** avec plaisir sur mon site internet ou mes réseaux sociaux.

À très vite,

Cécile



Cécile Effinger

Ateliers de Connexion à soi – EFT

Naturopathe hygiéniste

Formatrice en alimentation vivante
et soins de santé naturels

www.happytherapy.vip

Facebook : Happy Therapy by Cécile Effinger

Instagram : [happy_therapy_by_cecile](#)

Youtube : Happy Therapy by Cécile Effinger

+32 476 53 27 23

contact@happytherapy.vip

