



Sortir des habitudes alimentaires néfastes

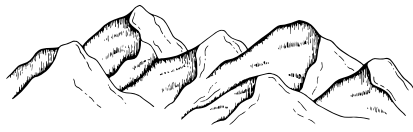
Grignotages

Addiction au sucre

Repas trop copieux

De Nathalie Dewez

WWW.NATHALIEDEWEZTHERAPEUTE.FR



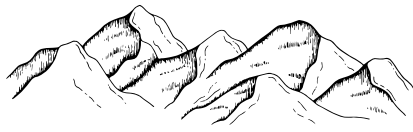
Grignotages, addiction au sucre, repas déséquilibrés et/ ou trop copieux... vont impacter la santé physique et la santé psychologique à travers des troubles alimentaires. Cela provoque à la fois des souffrances et l'impression de s'enfoncer dans un trou sans fin.

Les conseils du type « il suffit de... » peuvent provoquer de la culpabilité lorsque les tentatives de changements ne fonctionnent pas.

Il est important de prendre plusieurs points en compte sur les problématiques de la nourriture :

- Elles sont une conséquence d'autres difficultés ;
- Leurs conséquences sur les différents plans vont créer un cercle vicieux. Tout est lié et tout se mélange ;
- Elles se sont formées sur plusieurs années ;
- Les tentatives pour en sortir en se concentrant uniquement sur la nourriture vont empirer le phénomène.





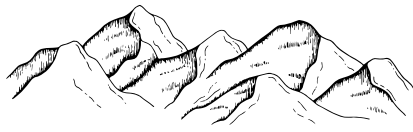
3 cas de figures peuvent se présenter :

- Dans les périodes de vie apaisées, la mise en place de stratégie d'évitement peut être efficace un certain temps mais lors de difficultés de vie, il y a un risque élevé de rechute ;
- Dans les périodes de vie extrêmement difficiles, les priorités changent et les tentatives de meilleure relation à la nourriture sont mises de côté ;
- Dans les entre-deux, la mise en place de changement est possible mais nécessite de se préparer au sevrage du corps.

Donc en dehors de certains moments, pour que la mise en place des changements soient efficaces et durent sur le long terme, une prise en charge holistique est nécessaire.

En effet, retrouver un équilibre implique de se réconcilier avec soi, avec son corps et avec la nourriture. Aucun de ces aspects n'est un ennemi quand tout va bien mais lorsque des troubles alimentaires surviennent, la petite voix intérieure n'est pas très bienveillante.





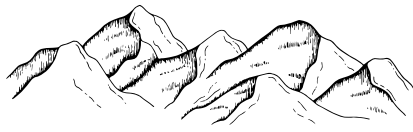
Qui suis-je ?

Je suis Nathalie et je vais orienter ma présentation sur le sujet du jour. En effet, j'imagine que ma couleur préférée n'aura que peu d'intérêt pour vous.

J'ai à mon actif :

- 25 ans de lutte avec la nourriture et mon corps ;
- Une formation en coaching en neurosciences motivationnelles ;
- Plusieurs formations en thérapie ;
- Une chirurgie de l'obésité suivie de chirurgies réparatrices ;
- Un raz le bol de combattre.





J'ai donc exploré le fonctionnement du cerveau, des habitudes, des émotions, des hormones, des traumatismes et du corps entre autres.

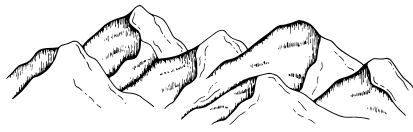
Mais voilà quelques connaissances sont une chose, la mise en pratique en est une autre. Dans une période faste, j'ai mis en place des stratégies qui m'ont permises de me sentir mieux mais je ne suis jamais rentrée dans mes profondeurs.

La vie ne m'a donc pas laissé ainsi et j'ai vécu une relation toxique pendant laquelle je suis retournée vers la nourriture pour échappatoire.

Dans ma reconstruction, j'ai mis le relationnel avec mon alimentation et avec mon corps en dernier.

Et un jour le moment était venu d'aller à ma rencontre et ne plus faire comme d'habitude pour obtenir des résultats différents...





Voilà ma vision actuelle des étapes pour le changement des habitudes, je vous laisse écouter votre intuition afin de prendre ce qui résonne en vous.

1) L'intention

Déterminer son intention est important à plusieurs niveaux :

- *Clarté et direction :*

Définir une intention claire vous aide à savoir où vous voulez aller. Cela vous permet de concentrer vos efforts et vos ressources vers des objectifs spécifiques dans votre démarche.

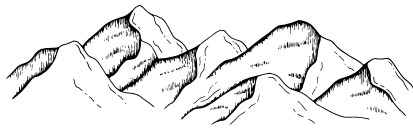
- *Motivation et engagement :*

Une intention bien choisie crée une motivation intrinsèque plus forte. Lorsque vous avez une raison significative derrière vos actions, vous êtes plus susceptible de rester engagé et de surmonter les défis rencontrés sur le chemin.

- *Consistance dans les décisions :*

Une intention claire guide vos choix au quotidien.





Elle vous permet de prendre des décisions cohérentes qui sont alignées avec vos objectifs et votre bien-être général.

- *Gestion du stress et de l'émotion :*

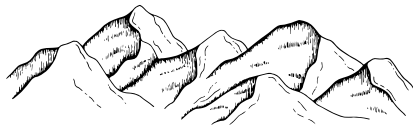
Lorsque vous avez une intention précise, vous êtes mieux équipé pour gérer les émotions et le stress liés à l'alimentation. Vous pouvez vous rappeler pourquoi vous avez choisi ce chemin et vous recentrer lorsque vous êtes confronté à des défis émotionnels.

- *Croissance personnelle et transformation :*

Une intention bien définie peut être un catalyseur puissant pour la croissance personnelle. En explorant vos motivations profondes, vous pouvez découvrir des aspects plus profonds de vous-même et envisager une transformation positive.

En résumé, choisir soigneusement son intention vous permet de rester concentré, motivé et aligné avec vos objectifs.





Pendant de nombreuses années, je n'allais pas plus loin qu'un objectif de perte de poids. J'étais persuadée qu'amincie, tout irait mieux dans tous les autres domaines : la relation à mon corps, la vision que j'ai de moi et de ma vie.

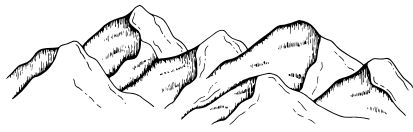
Désormais, je sais qu'en nourrissant mon intention de me mettre en paix avec moi-même et avec mon corps, l'apaisement avec la nourriture suit.

Cela ne m'empêche pas de découvrir l'univers nutritif mais cela oriente mon esprit vers d'autres horizons.

2)La prise de conscience

Il est très facile de se mentir à soi-même et de ne pas être conscient de son comportement. Les conséquences sont ainsi niées. Mais jour après jour, les habitudes s'installent de plus en plus profondément.





Il est donc nécessaire d'analyser son comportement à différents niveaux :

- Type d'alimentation ;
- Quantité ingérée ;
- Activités physiques pratiquées ;
- Émotions traversées ;
- Pensées en boucle ;
- Sensations physiques...



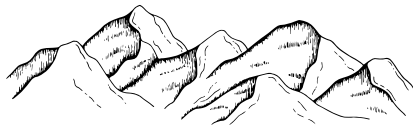
Grâce à de l'auto-observation et une analyse des données, une prise de conscience est possible. Et c'est sur une base concrète qu'il est plus facile de poser des objectifs en lien avec son intention.

3) Préparation au préalable

En général, pour beaucoup de point, il est conseiller de passer à l'action pour ensuite s'adapter. Mais dans ce cas, il est pour moi important de s'être préparé :

- A partir des prises de conscience préalables,





il est important de pousser l'introspection sur les conséquences que cela a et aura à l'avenir sur tous les domaines de sa vie ;

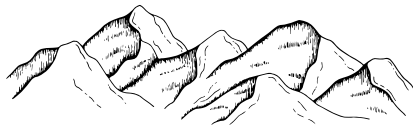
- Comprendre les étapes du changement afin d'avoir une idée des étapes par laquelle vous allez passer ;
- Analyser ses épreuves de vie passé afin de prendre conscience de ses propres capacités, ses qualités et la force que nous avons tous en nous ;
- Faire le point sur ses propres ressources.

4) Passage à l'action progressive avec une prise en charge globale

Passer à l'action progressivement est pour moi indispensable pour plusieurs raisons :

- *Faciliter l'adaptation :*
Notre cerveau préfère les changements progressifs. En introduisant des ajustements graduellement, vous donnez à votre esprit et à votre corps le temps de s'adapter sans se sentir submergés.





- *Éviter les résistances :*

Des changements brusques peuvent entraîner des résistances mentales et émotionnelles. En progressant étape par étape, vous réduisez cette résistance.

- *Renforcer la durabilité :*

Les habitudes durables se construisent progressivement. En intégrant lentement de nouvelles pratiques, vous avez plus de chances de les maintenir sur le long terme.

- *Identifier les ajustements nécessaires :*

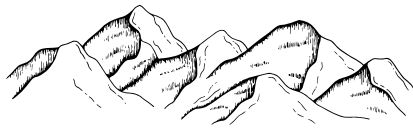
Progresser graduellement vous permet d'observer comment chaque changement affecte votre bien-être. Vous pouvez ainsi ajuster vos stratégies au fur et à mesure.

- *Prévenir les écarts excessifs :*

Des changements drastiques peuvent entraîner des épisodes de rechute. La progression vous aide à éviter ces écarts et à maintenir une trajectoire constante vers vos objectifs.

Je suis friande du fonctionnement du pas à pas afin qu'à la fois, il y ait l'intégration d'éléments positives et en parallèle, faire face aux moments compliqués.





5) Mise en place de stratégies le temps de construire de nouvelles habitudes

Dans un monde idéal, les stratégies seront inutiles car tout serait fluide. Mais en attendant, le changement demande de la patience et de la persévérance.

Pour se faire, préparer en amont un certain nombre de stratagèmes et commencer à mettre en place des activités positives pour soi permettra de durer dans les moments de difficultés.

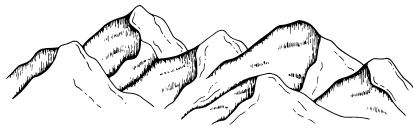


6) Nourrir le quotidien et se mettre en paix avec toutes les parties de soi

Lorsque certains objectifs sont atteints, c'est-à-dire une meilleure relation avec la nourriture, il y a forcément un mieux-être.

Pour que cela perdure et afin de pouvoir faire face aux prochaines épreuves de vie ou aux moments difficiles, il est important de continuer à prendre soin de soi, à introspecter, à nourrir son intention.





Le grignotage, l'addiction au sucre et/ou le surplus de nourriture sont des habitudes qui se mettent en place progressivement avant de s'installer quotidiennement.

Pour ma part, j'ai lutté pendant 25 ans avec des hauts et des bas avant de rendre les armes pour aller vers ma paix intérieure.

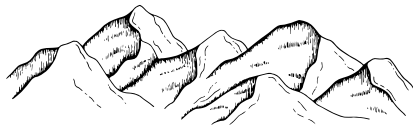
Malheureusement, une empreinte d'un quart de siècle ne s'efface pas en un mois. Donc il est indispensable de comprendre et d'accepter l'importance d'être patient, d'être doux avec soi et de ne pas se culpabiliser lors des moments de rechute et/ou de mal-être.

Nous en revenons à l'importance d'une prise en charge globale pour une nouvelle relation à soi, à son corps, à ses émotions...

Alors oui, il s'agit d'une montagne, avec des moments d'efforts, mais pas à pas, elle peut être franchie.

Croyez en vous.





Il y a plusieurs mois, j'assistais à une séance de groupe d'hypnose régressive.

A un moment, le praticien demanda « *que voulez-vous vraiment ?* ».

Spontanément, ce qui a émergé est : « ***la paix*** »

Quelques minutes plus tard, une seconde question : « *que vous faut-il pour parvenir à ce que voulez ?* ».

De nouveau, des mots ont émergé avec force :
« ***être amour*** ».

Cela peut vous sembler « gnangnan » mais cela m'a parlé. Je ne savais juste pas comment faire à l'époque.

Désormais, je partage mes petites avancées donc si cela vous intéresse, faites m'en part.

Prenez soin de vous.

Nathalie DEWEZ

www.nathaliedeweztherapeute.fr

