

Apaiser tes compulsions



en 10 minutes

@holistic diet care

Bienvenue dans ce guide
conçu pour t'aider à apaiser
tes compulsions alimentaires,
retrouver une relation apaisée
avec ton corps et ton
alimentation.

Tu découvriras ici des clés
simples, des exercices
pratiques, ainsi qu'une séance
audio guidée pour
t'accompagner vers plus de
sérénité.

les compulsions
alimentaires

Les compulsions surviennent souvent quand le corps et l'esprit sont en déséquilibre : stress, fatigue, période du cycle, émotions non exprimées, privations...

Comprendre ce mécanisme est essentiel pour reprendre le contrôle et ne plus subir.

La nourriture est utilisée comme refuge temporaire. Il est possible d'apprendre à répondre autrement à ces besoins.

Comprendre TA

compulsion sur l'instant

La compulsion est souvent une
réaction intense de ton corps
et de ton esprit face à un
besoin ou une émotion.

Ce n'est pas une faiblesse, ni
un manque de volonté, mais
un signal à écouter.

Sache que ce moment
d'urgence dure généralement
quelques minutes seulement.

Apprendre à patienter et à
observer ce ressenti est la
première clé pour reprendre le
contrôle.

Clé n°1 :

la respiration consciente

Quand tu sens la compulsion monter, arrête-toi un instant.

Inspire lentement par le nez pendant 4 secondes, retiens ta respiration 1 seconde, expire doucement par la bouche pendant 8 secondes puis retiens 4 secondes.

Répète ce cycle 5 fois.

Cette respiration profonde calme ton système nerveux et apaise le besoin urgent.

Clé n°2 :

la reconnexion corporelle

Prends quelques instants pour
porter attention à ton corps,
sans chercher à changer ce
que tu ressens.

Pose une main sur ton ventre,
sens les mouvements naturels
de ta respiration ou ressens la
solidité de tes pieds sur le sol.

Cette connexion t'aide à sortir
du mode automatique et à te
recentrer sur le présent.

Clé n°3 :

L'ancrage positif

Crée-toi une phrase simple et puissante à répéter dans ces moments difficiles, par exemple :

“Je suis calme, je peux choisir ce dont mon corps a besoin.”

Pendant que tu dis cette phrase mentalement, imagine un lieu ou un souvenir où tu te sens en sécurité et apaisée.

Cet ancrage te ramène à un état de sérénité.

Clé n°4 :

La diversion bienveillante

Parfois, changer d'activité peut
aider à calmer l'envie.

Voici quelques idées douces :

- ♣ Danser, chanter, te mettre en mouvement
- ♣ Faire une courte marche, même de 5 minutes
- ♣ Écouter une musique qui te détend
- ♣ Écrire ce que tu ressens dans un carnet
- ♣ Appeler une personne en qui tu as confiance

Choisis ce qui te fait du bien,
sans culpabilité.

Audio :
Relaxation et reconnexion

Ecouter l'audio de respiration
guidée pour calmer vos
compulsions

Invitation à aller plus loin

Ces clés sont de précieux outils pour calmer tes compulsions sur l'instant.

Si tu ressens le besoin d'explorer plus en profondeur les causes de ces crises et de retrouver une liberté alimentaire durable, je t'invite à me contacter.

Fais le premier pas vers un apaisement sincère et durable.



www.morganedebenath-dieteticienne.com

[@holistic_diet_care](#)