

# Mon journal de bord

POUR PRENDRE CONSCIENCE, EXPÉRIMENTER ET INTÉGRER

Geneviève Mahin





# Bienvenue

Je suis très heureuse que vous soyez en train de me lire !  
C'est important pour moi de vous aider à apaiser votre relation à l'alimentation.

Ce journal de bord pourra accompagner votre lecture pour vous permettre des retours vers vous-même, pour que vous puissiez intégrer au mieux tous les concepts, nouveaux ou pas, que j'ai envie de partager avec vous.

Dans toutes les propositions, expériences et exercices que je vous proposerai, je vous invite à beaucoup de bienveillance et de douceur envers vous-même. On aborde avec la relation à l'alimentation un thème très sensible, qui touche le coeur et l'intimité de l'histoire de chacune.

Soyez attentive aux critiques et aux jugements qui pourraient apparaître à l'intérieur de vous et sans les refuser, proposez-leur de vous laisser un peu de place pour expérimenter autre chose.

Je vous souhaite une belle découverte de vous-même...

*Gene*





# Introduction

# État des lieux

Après cette introduction, comment vous sentez-vous? Est-ce que ces mots vous parlent ou au contraire, vous n'êtes pas encore sûre de pouvoir vous approprier cette façon d'aborder votre relation à l'alimentation?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# État des lieux

Quelle est votre météo intérieure? Laissez-vous vous exprimer par des mots, des dessins, des collages, des couleurs.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mon histoire

Quelle est votre histoire personnelle avec l'alimentation ? Quels comportements aviez-vous quand vous étiez plus petite ? Vous reconnaissez-vous dans mon récit ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Démarrage

Comment vous sentez-vous quand vous lisez cette façon d'aborder votre relation avec votre assiette ? Cela vous rassure, vous énerve, vous calme, vous inquiète ? Faites le point sur ce que vous ressentez.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Le corps et l'assiette

# Mon histoire

Avez-vous déjà fait régime ? Souvent ? Vous avez perdu du poids, repris ? Faites le point sur votre histoire avec les régimes. C'est important que vous preniez la mesure de ce que vous avez réellement vécu. Cela vous permettra de faire des choix plus ajustés par la suite.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mon histoire

Quelles étaient vos émotions lors des périodes de régimes? Et après? Comment viviez-vous ces moments? Était-ce des décisions personnelles ? Ou étiez-vous encouragée par une amie, un médecin, votre mère ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mon image

Quelle image avez-vous de vous aujourd'hui ? Et quelle image les autres vous renvoient-ils ? Comment cela vous affecte-t-il ? L'image que vous avez de vous-même a-t-elle changé au cours du temps ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mes objectifs

Quels sont vos objectifs aujourd'hui ? Perte de poids, amélioration de votre santé, apaisement des compulsions, etc.? Est-ce qu'ils vous semblent réalistes ?

Soyez la plus précise possible.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ma situation

Comment vous sentez-vous par rapport à votre démarche ?  
Vous êtes motivée, en paix, lasse, pleine d'espoir, triste,  
effrayée ?

Comment vous sentez-vous dans votre corps aujourd'hui ?  
Frustrée, énergique, en forme, trop forte, en souffrance ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fonctionnement du corps

Quelle est la qualité de votre sommeil? Dormez-vous suffisamment ? Devez-vous mettre un réveil? Allez-vous dormir avant minuit ? Avez-vous des insomnies ? Avez-vous des rituels d'endormissement ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fonctionnement du corps

Vous sentez-vous en énergie, fatiguée, épuisée ?

Je vous invite à tenir pendant 1 mois minimum un cahier pour noter vos impressions et vos ressentis concernant votre sommeil. Vos heures d'endormissement et de réveil et l'état dans lequel vous vous sentez afin de faire le point et d'évaluer si vous devez modifier vos habitudes.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fonctionnement du corps

Avez-vous déjà vérifié par prise de sang si vous souffriez d'inflammation de bas grade? Cela pourrait être intéressant de prendre rendez-vous avec un•e thérapeute pour faire le point.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Fonctionnement du corps

Êtes-vous de nature stressée ? Est-ce ponctuel ou habituel ?  
Que ressentez-vous physiquement quand vous êtes stressée ?  
Quelles sont les raisons de votre stress ? Quelles sont vos ressources pour y palier ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fonctionnement du corps

Aimez-vous le sport ? En pratiquez-vous régulièrement ? Quelles activités préférez-vous ? Avez-vous la possibilité de vous y adonner? Sinon, que pouvez-vous mettre en place pour améliorer ce point ?

PS: si vous avez besoin d'un coup de pouce, rv dans vos bonus pour découvrir le programme BoostYourStart et vous remettre en mouvement facilement et avec le sourire !

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fonctionnement du corps

Votre assiette est-elle relativement équilibrée en termes de macro-nutriments et micro-nutriments ? Mangez-vous assez diversifié ? Consommez-vous assez de protéines ? Avez-vous peur du gras ?

Qu'en est-il de votre consommation de viande, de produits laitiers, de sucre, d'alcool, de glucides ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fonctionnement du corps

Quelle est votre histoire avec le sucre ? Êtes-vous attirée par le sucre, êtes-vous compulsive ? Est-ce que vous vous autorisez à manger sucré ? Avez-vous tendance à culpabiliser ? Quels sont vos aliments fétiches ? Pouvez-vous vous en passer ou pas du tout ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Mes placards

Est-ce que vos placards contiennent ce dont vous avez besoin pour une assiette saine ? Qu'avez-vous besoin d'acheter ? Allez-y pas-à-pas, ne changez pas tout en une fois.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Les cuissons

Avez-vous l'habitude de cuisiner à basse température ?  
Comment pouvez-vous mettre en place une rotation dans les cuissons pour jongler entre saveurs et santé ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Chronobiologie nutritionnelle

Connaissez-vous ces principes ? Les appliquez-vous ? Quels sont les moments les plus compliqués à gérer pour vous ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Chronobiologie nutritionnelle

Quelle est votre journée classique en termes de repas ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Organisation

Quelle routine pouvez-vous mettre en place pour faciliter la préparation de vos repas ? Quotidienne, hebdomadaire ? En faisant participer vos enfants, votre compagnon, une amie ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Recettes

Je vous invite à noter ci-dessous les recettes que vous préférez dans la liste des 50 recettes que je vous propose et les éventuelles variantes que vous auriez envie de retenir pour l'avenir.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Accueillir ses  
émotions

# Émotions

Êtes-vous au clair avec vos émotions et vos sensations ? Arrivez-vous à les identifier ? Avez-vous parfois l'impression de manger pour des raisons émotionnelles ? Si oui, quelles seraient-elles ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Systeme Familial Interieur

Comment vous sentez-vous après la lecture de cette partie qui vous déroute peut-être ? Est-ce que vous sentez que cela fait sens pour vous ou pas du tout ?

Qu'éprouvez-vous en ce moment ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mon histoire

Est-ce que vous avez l'impression de retrouver des bribes de votre histoire ? Notez tout ce qui vous passe par la tête, sans vous juger, ni réfléchir.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Changer ses croyances

# Alimentation consciente

Êtes-vous habituée à manger vite ou prenez-vous plutôt votre temps ? Pouvez-vous identifier les différentes sortes de faims ? Comment y répondez-vous ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Alimentation consciente

Quels sont les conditionnements alimentaires qui vous viennent de votre enfance ? Quelles habitudes pouvez-vous identifier ? Quels comportements avez-vous envie de garder et quels sont ceux que vous aimeriez modifier?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Alimentation consciente

Arrivez-vous à ralentir pendant que vous mangez ? Sentez-vous les sensations de satiété ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Alimentation consciente

Avez-vous déjà essayé de surfer sur la vague d'une compulsion? Identifiez-vous les émotions qui vous font vous ruiner sur la nourriture ? Pouvez-vous apaiser votre brasier intérieur avec la nourriture sans culpabiliser?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Alimentation consciente

Êtes-vous au clair avec la faim du coeur ? Pouvez-vous la reconnaître ? Arrivez-vous à identifier votre besoin (différent de votre stratégie) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Reprogrammation neuronale

Décortiquez les croyances et identifiez les besoins sous-jacents à vos envies. Faites la différence entre besoins, valeurs et stratégies.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Reprogrammation neuronale

Donnez-vous les moyens de réaliser ce dont vous avez envie. Planifiez les actions les plus exigeantes. Mettez toutes les chances de votre côté.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Conclusion

J'espère que ce journal de bord vous aura apporté un soutien sur votre chemin pour apaiser votre assiette. Imprimez-le aussi souvent que vous voudrez refaire le point.

Je vous souhaite de belles découvertes, du plaisir et de la gourmandise !

À bientôt,

*Gene*







