



Manger quand on lutte contre son corps, c'est comme une arme que l'on retourne contre soi.

J'ai utilisé cette arme pendant plus de 20 ans.

Et je peux te dire qu'elle fait des dégâts.

Sur l'estime de soi.

Sur l'image de soi.

Sur la confiance en soi.

Elle te perd dans les méandres de la diététique...

Au point de ne plus savoir quoi manger. Quand manger. Ou même pourquoi tu manges.

Et surtout... elle t'éloigne de toi.

Aujourd'hui, à travers l'un de mes repas préférés de la journée, le petit-déjeuner, je vais te montrer ce qui se joue vraiment quand tu manges.

Parce que le petit-déjeuner ouvre ta journée.

C'est souvent le moment où ton corps parle avant ta tête.

Un moment où tes **émotions**, tes **croyances**, tes **besoins** et tes **choix**...se révèlent sans filtre.

Ce que tu mets dans ton bol, dans ton assiette, ce n'est pas seulement de la nourriture.

C'est un message. Un message que tu t'envoies à toi-même.

Et peut-être qu'aujourd'hui, ce message te dit souvent :

“Je dois contrôler.”

“Je dois être parfaite.”

“Je dois compenser.”

“Je dois me restreindre.”

Si ces phrases résonnent en toi, sache qu'elles ne sont pas la vérité.

Ce sont souvent des automatismes...

Des ordres intérieurs que tu as intégrés au fil de ton histoire, de tes blessures, de tes croyances et de ta relation à la nourriture.

Et si, au lieu de te battre contre toi-même, tu apprenais à écouter ce qui se cache derrière ces injonctions ?

Parce que derrière le contrôle, il y a souvent un besoin de sécurité.

Derrière la perfection, un besoin d'amour ou de reconnaissance.

Derrière la compensation, un besoin de douceur.

Derrière la restriction, un besoin de respirer.

Tes besoins ont une voix.

Et ton corps essaie de te parler à travers ton alimentation.

L'alimentation ne crée pas, à elle seule, la minceur. Mais elle peut devenir un soutien.

La vraie minceur... celle qui dure...n'est pas un chiffre sur la balance.

C'est un équilibre entre ton ressenti, ton corps, ton énergie et l'image que tu as de toi.

Et cet équilibre naît d'un endroit essentiel :

la sécurité intérieure.

À travers ce mini-voyage en petit-déjeuner, je vais t'aider à comprendre ce qui se joue en toi dès le matin :

Tes émotions.

Tes besoins.

Tes croyances.

Tes choix.

Pour transformer ce premier repas de la journée en un espace de paix, de présence et de vérité.

Et te montrer qu'il est possible de :

nourrir ton corps sans te punir, savourer sans culpabiliser, et aimer manger sans contrôler.



Le matin c'est souvent là que tout commence :

Le stress.

Les décisions automatiques.

La culpabilité.

Le manque de temps.

Ou au contraire... **la possibilité de créer une nouvelle énergie.**

Ton petit-déjeuner n'est pas "juste" un repas.

Il peut être :

Un acte de survie.

Un acte de contrôle.

Un oubli.

Une punition.

Ou **un acte d'amour.**

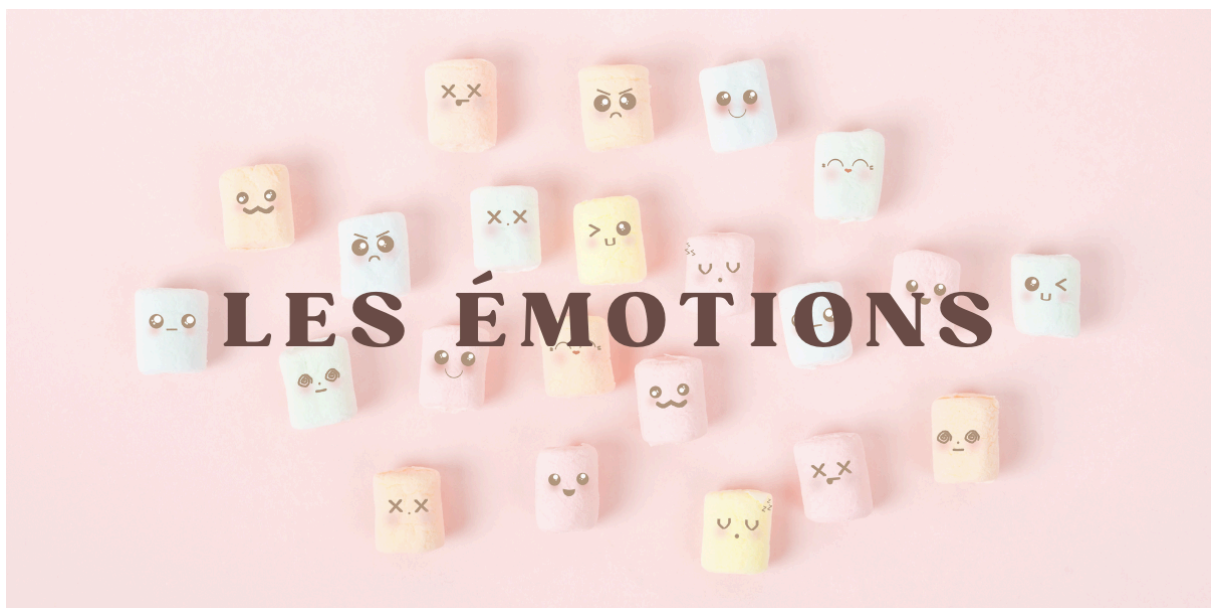
Comment tu manges le matin influence souvent :

- ton énergie ;
- tes fringales ;
- ton humeur ;
- ta concentration ;
- ton rapport à toi pour le reste de la journée.

Ce premier choix crée une fréquence intérieure.

Et aujourd'hui, tu peux choisir autrement.

Commençons avec :



Les émotions sont une boussole.

Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises : **elles sont des informations sur ton état interne du moment.**

Le matin, elles s'invitent dans ton assiette avant même que tu aies faim.

Stressée, tu manges vite.

Fatiguée, tu repousses.

Anxieuse, tu contrôles.

Triste, tu te réconfortes.

En paix, tu savoures.

Le petit-déjeuner révèle ton état interne.

Il te montre ce que tu ressens vraiment, avant que ton mental ne prenne le dessus.

Pour écouter tes émotions, demande-toi simplement :

“Qu’est-ce que je ressens là, maintenant ?” ou **“Comment je me sens?”**

Et laisse ton corps répondre.

Les émotions d’un petit-déjeuner apaisé sont souvent :

calme, émerveillement, douceur, repos, contentement.

Elles ne viennent pas du repas.

Elles **viennent de toi.**

Poursuivons avec :



Derrière chaque envie, il y a souvent un besoin.

Tu crois peut-être avoir besoin de sucre...

Mais tu as peut-être besoin de :

repos ;

douceur ;

ancrage ;

réconfort ;

sécurité ;

énergie

Quand tu apprends à reconnaître ton besoin... Tu n'es plus en guerre contre ton corps.

Tu commences à collaborer avec lui.

La question à te poser :

Ce matin, de quoi mon corps a-t-il réellement besoin ?

Allons plus loin :



Tu ne manges jamais seulement ce que tu veux.

Tu manges ce que tu crois devoir manger.

Les croyances héritées sont nombreuses :

- “Il faut bien commencer la journée.”
- “Il faut contrôler.”
- “Il faut éviter le sucre.”
- “Il faut compenser.”
- “Il faut être raisonnable.”
- “le pain fait grossir”
- “Le sucre est mauvais”
- etc

Ces croyances ne viennent pas de toi.

Elles viennent de ton histoire, de ta famille, de la culture, de la peur.

Elles créent la lutte.

Elles créent la culpabilité.

Elles créent la restriction.

Et ton corps, lui, répond à ces croyances par :

- la résistance
- la protection
- la compensation
- la faim émotionnelle

Changer ton rapport à ce que tu manges, c'est changer ce que tu crois vrai.

Par exemple prenons :

“Le pain fait grossir.”

“Je dois manger léger.”

“Si je craque, j'ai raté.”

“Je dois compenser.”

“Je serai aimée si je suis mince.”

Ces croyances créent du stress.

Et le stress pousse souvent à manger plus... ou à perdre tes repères.

Certaines croyances vivent en nous depuis si longtemps qu'on finit par les prendre pour des vérités.

Mais...**Est-ce vrai ? Est-ce vraiment vrai ?**

Prends un instant pour observer les pensées qui traversent ton esprit lorsque tu manges.

Puis offre-leur une version plus douce.

✗ “Le pain fait grossir.”

...ou est-ce la culpabilité, le stress et les excès de contrôle qui déséquilibrent ma relation à l'alimentation ?

✓ “Le pain peut nourrir mon corps avec plaisir et équilibre.”

✗ “Je dois manger léger.”

...ou ai-je simplement besoin d'écouter ce qui me nourrit vraiment aujourd'hui ?

✓ “Je peux choisir ce qui me rassasie et me fait du bien.”

✗ “Si je craque, j'ai raté.”

...ou suis-je simplement humaine ?

✓ “Un choix ne définit pas mon chemin.”

✗ **“Je dois compenser.”**

...ou puis-je revenir à l'équilibre avec douceur ?

✓ **“Je peux recommencer sans me punir.”**

✗ **“Je serai aimée si je suis mince.”**

...ou ma valeur existe-t-elle déjà ?

✓ **“Je mérite l'amour telle que je suis.”**

Vois-tu la différence ? qu'est-ce que cela fait dans ton Corps ?

Maintenant avec ces paramètres tu peux faire :



Chaque matin, tu choisis :

- la lutte ou la paix
- le contrôle ou la confiance
- la restriction ou la présence
- la peur ou le désir

Ton petit-déjeuner est un acte symbolique.

Il dit comment tu veux commencer ta journée. Il dit comment tu veux te traiter.

Il dit comment tu veux vivre dans ton corps. Le choix n'est pas dans l'aliment.

Le choix est dans l'intention.

Aussi, une fois connectée à tes émotions, tes besoins et tes croyances...

Tu peux faire un choix conscient.

Choisir ce qui nourrit ; ce qui rassasie ; ce qui apaise ; ce qui procure du plaisir.

Le choix conscient, c'est l'équilibre entre :

plaisir + satiété + sécurité.

Ton corps n'a pas besoin de punition.

Il a besoin de confiance.

Mets cela en place :



Voici un rituel simple pour commencer à créer une relation différente avec ton alimentation, ce qui viendra profondément changer la relation à ton corps.

Cela ne te prendra que 5 minutes.

5 minutes qui peuvent faire une sacrée différence dans ta relation à ton corps...

Installe-toi confortablement de manière à sentir ton corps s'ancrer dans la terre. Cela peut être au niveau de ton assise ou/et en posant et sentant tes pieds à plat sur le sol.

1. Respire profondément

3 grandes respirations complètes par le nez.

2. Ressens ce qui se passe en toi

Comment je me sens ici et maintenant ?

Ferme les yeux si c'est plus facile pour amener ton regard vers l'intérieur

Quelques émotions que tu peux ressentir avant de manger...

Peut-être...

- de la joie
- du stress
- de la fatigue
- de la frustration
- de la solitude
- de l'ennui
- de la tristesse
- de l'anxiété
- de la culpabilité
- du calme
- de l'impatience
- du vide

3. Identifie

Les besoins sont une réponse à l'émotion identifiée

Demande-toi :

De quoi ai-je besoin ?

Peut-être...

- de douceur
- de repos
- de sécurité
- de réconfort
- d'énergie
- d'amour
- de connexion
- de plaisir
- de stabilité
- de légèreté
- d'espace
- de présence

4. Nourris

Qu'est-ce qui me ferait du bien ?

Choisis ton petit-déjeuner depuis cette réponse qui vient du corps pas depuis ta tête.

5. Savoure

Peut-être en mangeant plus lentement que d'habitude.

Dans tous les cas, **en étant présente** ici et maintenant . Pas en planifiant, anticipant la suite de ta journée



Maintenant, je t'invite à voir comment j'applique cela à travers deux recettes de petit-déjeuners



Chez nous, le banana bread fait partie d'un rituel que nous aimons partager.

D'abord l'odeur du banana bread dans le four qui envahit la maison doucement... Elle attire encore mes filles (quand elles sont là) dans la cuisine pour lécher le reste de la pâte dans le fond du saladier.

Pour moi c'est une recette qui me ramène à la simplicité.

Des bananes un peu mûres qui augurent d'un moment où l'on coupe une tranche à partager, où l'on s'assoit ensemble autour de la table, où les regards se croisent et où les sourires arrivent.

Le banana bread, pour moi, a le goût des matins lents.

Des matins où j'aime prendre plus de temps, pour partager et nous retrouver juste en parlant de la recette... "hum comme c'est bon ce caramel qui s'est formé dessus, ces noix qui apportent le croustillant..."

C'est une recette qui fait l'unanimité dans ma famille.

Parce qu'elle est douce, moins sucrée que celles que l'on peut trouver tout en restant gourmande.

Et pour moi la gourmandise est une valeur importante.

Cette recette a toujours une saveur de complicité, de connexion et d'amour glissé dans quelque chose de simple.

Elle est le **Choix** qui répond à :

Émotions : joie, amour, calme

Besoins : partage, connexion, douceur

Croyance : les moments simples sont souvent les plus précieux

Ingrédients

60g de beurre doux, ramolli

90 g de sucre

1 gros oeuf

180g de farine d'engrain

¾ cuil. à café de levure

¾ cuil. à café de bicarbonate de soude

3 bananes bien mûres +1 pour la déco

1 pincée de fleur de sel

120 ml de lait d'amande

1 cuil. à soupe de jus de citron frais

50g de noix + 3 ou 4 pour la déco

50g de dattes moelleuses coupées en morceaux

Préchauffe le four à 180°C. Prépare un moule à cake en déposant une feuille de papier sulfurisé

Mélange le beurre et le sucre

Ajoute l'oeuf, la farine, la levure, le bicarbonate, la pincée de sel et les bananes écrasées

Incorpore le lait et le jus de citron en mélangeant pour obtenir une pâte onctueuse

Ajoute les noix et les dattes

Mets la pâte dans le moule.

S'il reste des morceaux de beurre/sucre au fond du saladier, n'hésite pas à les récupérer et à les mettre sur la pâte, en cuisant cela donne un croustillant sur le dessus que j'adore

Coupe la banane en 2. Pose les deux parties sur la pâtes

Décore avec les noix

Fais cuire 55 minutes

Le petit-déj protéiné



Ce petit-déjeuner vient quand je sens moins de confort dans mon ventre ou que je vais faire du sport un peu plus intensément.

Il a l'art de rétablir mon transit, de permettre à mon ventre de dégonfler et cerise sur le petit-déj d'éclairer mon mental et de favoriser ma créativité.

C'est un petit-déjeuner qui soutient mon énergie et me garde dans le confort de mon corps.

C'est souvent un petit-déjeuner que je choisis en semaine.

Il me permet de me sentir stable, ancrée et disponible.

Quand je le mange, je sens mon énergie se déposer au bon endroit.

Je me sens nourrie, concentrée, alignée.

C'est un repas simple...mais puissant.

Une manière de prendre soin de moi avant de prendre soin du reste.

Et ce choix répond :

Émotions : confiance, calme, motivation

Besoins : énergie, stabilité, confort

Croyance : quand j'écoute mon corps, mon esprit suit

Ingrédients

2 œufs au plat ou mollet ou à la coque

1 moitié d'avocat

Des légumes cuits (de préférence de saison)

1 pincée de fleur de sel

J'aime accompagner ce petit-déjeuner d'une tranche de pain au levain réalisé avec des farines de blés anciens.

Je les trouve plus digestes, plus nourrissantes et plus respectueuses de mon ventre que les pains réalisés avec des farines très transformées.

Depuis plus de 12 ans, je commande mes farines chez **Les Maîtres de Mon Moulin**, une maison que j'ai découverte après un stage de pain en Terre Cathare en.

Si toi aussi tu as envie de faire ton pain maison ou de découvrir leurs produits, je te partage mon lien ici :

https://les-maitres-de-mon-moulin.myshopify.com?invite_code=e7UjFeJ&referrer_name=537962696c6c659078

Pendant que l'eau de mon "Bonjour" chauffe, je prépare les œufs selon ce qui m'appelle.

Je coupe une tranche de pain, que je fais légèrement toaster.

Je nappe ensuite une moitié d'avocat.

J'ajoute les légumes cuits qu'il me reste de la veille.

Puis viennent les œufs, encore tièdes, avec une pincée de fleur de sel.

C'est simple.

Presque instinctif.

Et pourtant... chaque geste me ramène dans mon corps.



Ce n'est pas seulement ce que tu manges qui transforme ta vie.

C'est la manière dont tu te nourris. La manière dont tu t'écoutes. Et ce que ton corps ressent pendant tout cela.

j'espère que cet ebook t'a permis d'ouvrir plusieurs portes:

celle de ta relation à ton assiette, celle de la présence et celle de la sécurité intérieure,
Mais ce n'est peut-être que le début...

Aussi, prends le temps.

Le temps de respirer avec ça.

Le temps de pratiquer.

Le temps de ressentir.

Offre-toi quelques matins pour mettre en pratique ce que tu viens d'apprendre.

Observe.

Observe ce qui change lorsque tu ralentis. Lorsque tu écoutes ton corps. Lorsque tu manges avec présence. Lorsque tu choisis avec conscience.

Peut-être remarqueras-tu plus de paix. Plus de clarté. Plus de sécurité. Ou simplement... plus d'espace en toi.

Note ce que tu ressens.

Tes émotions. Tes besoins. Tes prises de conscience. Tes envies nouvelles.

Savoure ce chemin.

Car faire la paix avec ton corps via ton alimentation n'est pas une destination. C'est d'abord une rencontre.

Celle avec ton corps. ton rythme. Ta vérité.

Et ensuite une décision entre toi et toi , pour toi.

Alors... les plus grandes transformations se mettent en place à ton rythme

Un matin après l'autre. Un petit-déjeuner après l'autre.



Je suis Sybille.

Pendant plus de 20 ans, j'ai exploré ma relation au corps, à la nourriture, au contrôle et au désir. Et j'ai compris une chose essentielle :

L'alimentation est souvent l'arbre qui cache la forêt.

Tant que l'on reste focalisée sur cet arbre, on ne peut pas vraiment accéder à la forêt entière... ni à la beauté de qui l'on est.

On reste alors face à ce qui est à la fois une des expressions du déséquilibre...et une tentative d'y répondre.

Ce n'est pas en changeant d'abord ce que tu manges que tu transformes profondément ta relation à toi. Mais en changeant la manière dont tu te rencontres dans ces moments-là.

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes à revenir dans leur corps, à écouter leurs sensations, et à retrouver une relation plus vivante et plus douce avec elles-mêmes.

Avec amour,

Sybille 