

# *La fin de la faim émotionnelle*

Ceci est votre guide pour cesser de manger sous le coup des émotions



*Isabelle Cousin*  
NUTRITION & SOPHROLOGIE

Vous rentrez à la maison après une journée stressante de travail

Vous êtes fatiguée, énervée et avant de vous en rendre compte vous venez de manger un morceau de pain, du saucisson, des chips, du chocolat et des biscuits.

Une heure plus tard vous vous sentez coupable, malade et cette petite voix dans votre tête qui répète en boucle

**« Pourquoi tu as mangé ça ? »**

**« Je n'ai aucune volonté »**

**« Je suis nulle »**

Et vous êtes en colère contre vous-même tout en vous sentant très mal.



Vous voulez résoudre vos soucis avec la nourriture ?

Préparez-vous à creuser votre tête & votre psychisme.

Lorsque nous parlons de faim émotionnelle nous comprenons bien que le souci n'est pas dans votre cuisine mais bien dans vos émotions.

Il ne s'agit pas d'être trop gourmande ou de manquer de volonté ; mais d'une réelle difficulté à se confronter à ses émotions.

Vous pouvez faire la paix avec la nourriture et développer un rapport serein avec votre corps, votre assiette et vos émotions.

Regardez-vous droit dans les yeux, reconnaissez que vous avez un souci et tenez-vous prête à faire tout votre possible pour le résoudre.

## BYE BYE LA FAIM EMOTIONNELLE



Grâce à ce guide, vous allez apprendre

1. La faim émotionnelle c'est quoi ? page 4
2. Pourquoi sommes-nous attirées par la nourriture page 5
3. Apprenez à reconnaître votre faim émotionnelle et ses déclencheurs page 6
4. Libérez-vous de votre faim émotionnelle page 7  
à 17

## 1. LA FAIM EMOTIONNELLE C'EST QUOI ?



La faim émotionnelle c'est l'action de manger inconsciemment ou consciemment lorsque nous sommes face à des émotions qui sont pour la plupart du temps négatives et en l'absence de tout type de signal physique de faim. C'est donc une manière de se confronter à des ressentis déplaisants tels que la tristesse, la colère, la peur ...

Il arrive à tout le monde de boire un verre de vin pour se récompenser de la journée ou de manger une glace pour se remonter le moral ; quand la nourriture est utilisée systématiquement comme un mécanisme de défense il faut s'arrêter et se poser les bonnes questions.

En effet, nous comprenons rapidement qu'essayer de résoudre ses soucis en mangeant ne va pas aider à trouver une solution. Bien évidemment, vous aurez un bref moment de plaisir qui sera rapidement remplacé par des sentiments de culpabilité, de l'anxiété, de la honte et votre souci initial sera toujours présent.

Je terminerai par évoquer toutes les émotions négatives et les critiques intérieures causées par le fait d'avoir succombé à la faim émotionnelle qui vont vous pousser à manger de nouveau et encore plus. Nous sommes clairement face à un cercle infernal de prise de poids.

### Etes-vous une mangeuse émotionnelle ?

- ✓ Mangez vous-même si vous n'avez pas faim ?
- ✓ Continuez-vous à manger au-delà de votre satiété ?
- ✓ Cherchez vous de la nourriture pour vous sentir mieux ?
- ✓ Mangez vous pour vous sentir en sécurité ?
- ✓ Mangez vous pour remplir des moments de vide ?
- ✓ Mangez vous d'avantage quand vous êtes stressée ?
- ✓ Mangez vous quand vous vous sentez triste ?
- ✓ Sentez vous que vous n'avez aucun contrôle face à la nourriture ?
- ✓ D'autres personnes de votre famille utilisent la nourriture pour calmer leurs émotions ?

## 2. POURQUOI SOMMES NOUS ATTIREES PAR LA NOURRITURE

Concernant la nourriture, il faut considérer qu'elle est composée de différents macronutriments qui sont les glucides, les protéines et les lipides.

Quand nous introduisons de la nourriture dans notre corps, nos neurotransmetteurs comme l'adrénaline, la dopamine et la sérotonine. Ils sont responsables de l'apparition de certains états comme le calme, la vigilance, ou encore l'anxiété sans oublier la sensation de plaisir.

D'un point de vue psycho – physique, il faut dire que les émotions négatives sont souvent perçues par le corps comme des sensations de vide, de creux.

La nourriture est alors l'élément idéal pour venir physiquement combler cette sensation.

Concernant l'éducation ; les parents jouent un rôle crucial en associant la nourriture à de la punition ou de la récompense ; par exemple : nous priver de dessert parce que nous n'avons pas été sage, ou que nous ne finissons pas nos légumes, nous faire des crêpes lorsque nous sommes tristes ...

En ce qui concerne l'industrie agroalimentaire cette dernière utilise le marketing pour nous faire croire qu'un certain aliment nous permet de ressentir une certaine satisfaction émotionnelle.

Tous ces facteurs créent des adultes qui utilisent la nourriture comme source de récompense, ou comme un substitut émotionnel plutôt que de la vivre pour ce qu'elle est : le carburant dont notre corps a besoin pour fonctionner de façon optimale.



### 3. APPRENEZ A RECONNAITRE VOTRE FAIM EMOTIONNELLE ET SES DECLENCHEURS

Vous trouverez ci-dessous quelques signaux généraux qui peuvent vous aider à reconnaître et à différencier les différentes faims.

#### LA FAIM PSYCHOLOGIQUE

Les signaux sont localisés au niveau de l'estomac et du ventre et se présentent sous forme de gargouillis ou de creux.

La faim physiologique augmente progressivement avec le temps

Manger suite à une faim physiologique ne crée aucun type de sentiment négatif comme l'anxiété ou la culpabilité.

#### LA FAIM PSYCHOLOGIQUE

Les sensations se présentent plus sous la forme d'une pensée fixe, associée ou non d'une tension au niveau du corps.

La faim émotionnelle arrive à l'improviste et à tendance à disparaître avec le temps.

Manger suite à une faim émotionnelle est souvent associée à des sentiments négatifs comme de la culpabilité, de la honte ou de l'anxiété.

Une fois que nous avons appris à reconnaître votre faim, il est important que vous puissiez aussi identifier vos déclencheurs et les situations qui provoquent en vous cette faim émotionnelle. De cette manière vous pourrez choisir en toute lucidité comment vous souhaitez vous comporter plutôt que de vous laisser inconsciemment contrôler par vos émotions.

#### EMOTIONS NEGATIVES

Manger lorsque nous sommes en colère, triste, effrayée ou encore par sentiment de solitude est une manière d'oublier de ce qui est en train de se passer. C'est une tentative de fuite qui anesthésie temporairement ces ressentis négatifs. Cela dit, nous ne réagissons pas tous de la même manière face aux émotions ; il faut identifier et comprendre quelles sont les émotions qui sont pour vous les plus difficiles à gérer et commencer à travailler sur celles-ci en premier.

#### L'ENNUI

Est-ce que vous mangez plus souvent et en plus grandes quantités le week end ?

Si la réponse est oui, il est possible que vous ayez du mal à vous ennuyer et à rester sans rien faire.

Derrière cette réalité peut se cacher une insatisfaction par rapport à la vie, un sentiment de solitude, une incompréhension de soi-même et des autres. Il s'agit donc d'un mal être psychologique que vous essayez d'éloigner en vous occupant les mains et l'esprit.

#### L'ENVIRONNEMENT SOCIAL

Les apéritifs entre amis et les repas de familles sont des occasions pour manger de manière émotionnelle. On peut se nourrir parce qu'on a envie de faire durer les plaisirs, pour se sentir appartenir au groupe ou encore pour essayer d'étouffer un sentiment d'anxiété sociale. Nous pouvons aussi manger par pression sociale ; par exemple votre grand-mère qui vous répète 20 fois au cours du repas « mange », « tu n'as rien mangé » « mange encore une petite chose » ...

## LIBEREZ VOUS DE VOTRE FAIM EMOTIONNELLE



Il est maintenant temps d'agir pour plus de bien être dans votre vie.

Maintenant que vous avez compris ce qu'est la faim émotionnelle, pourquoi nous sommes attirées par la nourriture en particulier et quel sont vos déclencheurs, il temps de décider si vous vous voulez vous libérer de votre faim émotionnelle ou pas.

Vous pouvez vous créer une vie ou vous ne laissez plus emporter par le stress, la colère ou encore la

tristesse et surtout où vous prenez les rêves de votre alimentation, de votre vie.

Vous pouvez vous créer une vie où vous décidez librement de manger une part de gâteau, une glace ou du chocolat en étant connectée à votre corps ; au goût de ce que vous mangez et à la sensation de plaisir que ça vous procure.

Arriver à ce résultat demande de l'engagement et de la pratique, et si vous suivez mes conseils vous commencerez à profiter d'une vie dans faim émotionnelle.

## ARRETEZ LES REGIMES

- ✓ Ils sont inefficaces.
- ✓ Ils sont néfastes pour votre image du corps, votre estime et votre confiance en vous.
- ✓ Ils sont très mauvais pour votre santé mentale en causant de la dépression et de l'anxiété.

Suivre un régime qui vous force à manger moins va avoir pour effet de vous déconnecter de votre sensation de faim.

A un moment ou un autre, sous l'emprise de la faim ou des émotions vous mangerez beaucoup plus.

Ouvrez-vous à une alimentation équilibrée faite de meilleurs choix pour votre santé.





## SACHEZ QUI VOUS ETES ET COMMENT VOUS FONCTIONNEZ



Vous pouvez suivre tous les conseils généraux et recommandations qui existent mais rien n'y fait, si vous ne vous connaissez pas, si vous ne comprenez pas votre manière de fonctionner, de ressentir et d'agir, il y aura forcément un moment tout va se bloquer et vous n'arriverez pas à réellement changer vos habitudes.

Il est donc primordial de vous arrêter, de prendre le temps de vous découvrir, de savoir qui vous êtes, qui vous voulez être et mettre en place un plan d'actions qui vont vous permettre de changer vers la meilleure version de vous-même face aux émotions et à la nourriture.

## AIMEZ VOUS !

Imaginez-vous une femme épanouie dans sa vie, satisfaite de son corps, heureuse de son job, confiante en elle-même et en train de manger une tablette de chocolat en cachette ? NON.

La dévalorisation de soi et la haine sont deux principaux facteurs de la faim émotionnelle.

A partir du moment où vous savez ce que vous valez, vous ferez aussi les meilleurs choix pour vous et pour votre corps, y compris dans vos choix alimentaires.



Prenez donc le temps d'apprécier qui vous êtes aujourd'hui et maintenant ; soyez votre meilleure amie, bienveillante envers vous-même.

Si vous vous dites que vous vous aimerez plus après avoir perdu des kilos, sachez qu'il faut commencer par s'aimer pour que les épisodes de faim émotionnelle diminuent et que votre corps retrouve son équilibre et sa forme idéale. L'amour doit venir avant, pendant et après.

Faire la paix avec vous-même est un des premiers pas à réaliser pour faire la paix avec la nourriture.

## APPRENEZ A GERER VOS EMOTIONS DEPLAISANTES



Il faut arrêter de fuir vos émotions si vous souhaitez en finir avec la faim émotionnelle.

Je sais bien que depuis votre enfance on vous a dit et répété qu'il ne faut pas être triste, que ce n'est pas bien de se mettre en colère, qu'il faut être heureuse.

Je défends les principes de la psychologie positive mais cela ne veut pas dire qu'il faut supprimer ou encore bloquer ses émotions négatives.

Préparez-vous donc à accepter les émotions qui arrivent, peu importe lesquelles et tout simplement les tolérer et les gérer au mieux.

Dans un second temps, vous pourrez si vous le souhaitez les transformer avec vos pensées pour les rendre plus acceptables et moins blessantes.

Je sais que c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire mais c'est le chemin à prendre si vous voulez en finir pour de bon avec le cercle vicieux de la faim émotionnelle.

## DEMANDER DE L'AIDE

Vous n'êtes pas toute seule, il y a beaucoup de personnes autour de vous qui vivent des situations similaires et il n'y a rien de plus commun que de se sentir confuse et perdue à un moment ou un autre de la vie.

L'important est de le reconnaître et de trouver le meilleur moyen de retrouver son équilibre psychologique, émotionnel et physique.

Si vous sentez que c'est trop compliqué, que vous avez du mal à identifier vos émotions, clarifier vos pensées ; demandez de l'aide à une personne de confiance.

Ça vous permettra d'aborder la situation avec plus de distance.

Si vous vous rendez compte que ces méthodes ne sont pas suffisantes et que vos difficultés alimentaires et émotionnelles, d'estime sont plus profonde et persistent n'hésitez pas à prendre rendez-vous chez un professionnel de la santé pour qu'il vous guide dans ce processus de gestion des émotions et de recentrage sur vous-même.

Choisissez une approche positive qui vise à augmenter la connaissance de soi, à réduire le stress, à gérer les émotions et apprendre à concevoir la nourriture comme une source d'énergie plutôt que comme un pansement émotionnel.



## QUELQUES PRATIQUES POUR VOUS AIDER

Voici quelques pratiques que vous pouvez intégrer dans votre vie quotidienne pour faire face à vos émotions.

### LA MEDITATION

Accordez-vous quelques minutes par jour pour respirer et vous concentrer vos inspirations et expirations, cela vous permettra de vous recentrer et canaliser vos énergies vers ce qui vous fait le plus grand bien.

Pour vous accompagner vous trouverez des applications qui vous guiderons.

### LE SOMMEIL

Ne pas dormir assez impacte fortement sur vos hormones de stress qui vont impacter directement sur vos émotions et vont vous pousser à manger. Dormez le nombre d'heures dont vous avez besoin pour retrouver votre équilibre et vos forces pour régénérer vos cellules. Vous constaterez très rapidement un effet positif sur vos épisodes de faim émotionnelle et sur votre humeur en règle générale.

### L'ACTIVITE

Bougez, activez votre corps est une excellente manière de traverser ses émotions négatives sans les supprimer ; promenade, yoga, karaté, running à vous de choisir et de trouver ce qui vous convient le mieux. Le mouvement va vous aider à affronter les situations compliquées sans avoir recours à la nourriture.



## *MAINTENANT A VOUS D'AGIR*

La connaissance, la théorie c'est utile mais si ce n'est pas suivi par la mise en pratique ça ne va rien vous apporter de concret.

Alors, à vos crayons !

**QUELLES SONT LES EMOTIONS DEPLAISANTES QUE VOUS RESSENTEZ LE PLUS SOUVENT ET DANS QUEL CONTEXTE.**

EMOTION

CONTEXTE

■	.....
■	.....
■	.....
■	.....
■	.....

QUELS SONT LES MOMENT OU VIVEZ LE PLUS SOUVENT DE LA FAIM EMOTIONNELLE ?

COMMENT VOUS VOUS SENTEZ APRES AVOIR MANGE SUITE A UNE FAIM EMOTIONNELLE ?

CHOISSEZ L'EMOTION QUI REVIENT LE PLUS FREQUEMMENT ET QUI VOUS PROVOQUE DE LA FAIM EMOTIONNELLE.

QUELLES ACTIONS VOUS POUVEZ METTRE EN PLACE POUR VOUS LIBERER DE CE CERCLE VISCIEUX ?

*BRAVO*



Je vous félicite pour ce parcours que vous venez de faire aujourd'hui avec moi.

Affronter sa faim émotionnelle peut être un défi bien compliqué et pourtant il faut passer par la case des émotions si vous voulez vraiment

résoudre vos soucis avec la nourriture et retrouver votre poids idéal.

La clé, c'est de voir ce processus comme une occasion idéale pour apprendre à mieux vous connaître et à créer la vie de vos rêves.

Donc, encore une fois BRAVO !



## QUI SUIS – JE ?



Je m'appelle Isabelle je suis Thérapeute bien-être et nutrition, à l'issue de mes formations j'ai fait le choix de me spécialiser dans la nutrition de la femme.

Je les guide de l'adolescence jusqu'à la ménopause afin de vivre au mieux les différentes étapes de leurs vies ; à travers mes accompagnements individuels nous travaillons pour gérer les émotions, apaiser les maux de certaines souffrances typiquement féminine comme l'endométriose, la fibromyalgie, les migraines, les troubles du comportement alimentaire tout en rééquilibrant leurs alimentations.

Je sais au plus profond de moi que la nutrition impacte réellement sur notre santé et la phrase que ton aliment soit ton médicament a pris une place énorme dans mon assiette, ancienne migraineuse ou je suis allée jusqu'à 27 crises sur un mois et après des années de traitements à me gâcher la vie et celle de mon entourage, manger différemment fût une renaissance avec dans un premier temps la diminution de mes migraines, puisqu'à ce jour j'en ai 2 par trimestres maximum ; mais aussi une transformation physique avec 25 kilos de moins.

Le lâcher prise, voir la vie autrement, vivre l'instant présent, la pleine conscience ces mots étaient pour moi des paroles de hippies décalés, je ne le comprenais pas, ne voulais pas l'admettre, alors la vie me l'a appris en force je dirai en me

faisant survivre à un grave accident de voiture, en m'infligeant le drame d'un incendie ou j'ai perdu tout ce que je possédais, en me faisant découvrir la sophrologie, en me laissant dérouler un tapis de yoga, en mettant sur mon chemin des personnes formidables ; et lorsque je parle, de manger ses émotions ; c'est quelque chose que j'ai fait pendant des années. Je maîtrise l'art du suicide au chocolat.

Toutes les tempêtes et orages que j'ai traversés m'ont donné une force remplie d'énergie d'empathie et de bienveillance, la partager l'utiliser pour accompagner d'autres personnes est devenu une évidence et chaque jours les retours positifs de mes patientes me remplisse d'émotions et de joie.