

ALEXANDRA PALAO CHAOUAT

L'ALIMENTATION SAT NAM INTUITIVE ET JOYEUSE

GUIDE POUR TOUTE FEMME DÉSIREUSE DE

MANGER EN PAIX

OPTIMISER SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

TROUVER SON POIDS D'ÉQUILIBRE ET LE CONSERVER

APPRENDRE À FAIRE CONFIANCE À SON CORPS POUR FAIRE LES BONS
CHOIX ALIMENTAIRES



1- LE RENOUVEAU



@NOURRITURES_BIENFAISANTES

ENSEMBLE, CHANGEONS D'ALTITUDE FACE À L'ASSIETTE

« La vie est comme un vol en ballon. Dans un ballon, vous êtes prisonniers de la direction des vents. Tant que vous restez à la même altitude, vous êtes poussé par l'inconnu et ce n'est peut-être pas du tout ce que vous voulez ; l'expérience peut tourner au cauchemar.

Mais si vous lâchez du lest, vous montez en altitude à travers les strates météorologiques, qui ont toutes une direction différente. Cela vous donne le choix. Dans la vie, c'est la même chose : nous sommes pris dans le courant de tout ce qui nous arrive, décisions, politiques, économiques, crises financières, pandémies, succès, échecs... Si nous restons à la même altitude, c'est-à-dire dans la même manière de penser, nous allons être prisonniers de la vie. Mais si nous arrivons à lâcher du lest, c'est-à-dire à abandonner des certitudes, des croyances, des habitudes, des préjugés, des dogmes, alors nous nous ouvrons à d'autres manières de penser, d'autres solutions, d'autres stratégies, nous retrouvons une liberté de choix face à l'ensemble des possibles ».

Bertrand Piccard



Avant-propos

Ce premier Opus, à la différence des 11 prochains, présente la spécificité de contextualiser le sujet complexe qu'est le surpoids, l'obésité et les Troubles des Conduites Alimentaires associées.

Les 20 premières pages vous sembleront peut-être indigestes, mais elles sont pour moi essentielles pour démontrer le sérieux de l'Aventure à laquelle je vous convie.

Le point de vue et les ressources partagées ici sont le fruit d'explorations menées depuis plus de 10 ans.

S'ils bousculent vos certitudes, challengent vos modes de fonctionnement, je fais le vœu qu'ils le fassent avec douceur et la compassion envers tout ce que vous avez vécu jusqu'ici.

Puissent-ils vous apporter le soulagement, la paix et la joie qu'elles éveillent chez les êtres qui croisent mon chemin.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	
Présentation du projet	1
Avertissement	
Mode d'emploi	
1- Mises en bouches : les invités littéraires du mois	5
2-Alimentation Sat Nam	
Éléments de définition	8
Contexte	12
Impact positif et social de l'Alimentation Sat Nam	16
3- Histoire vraie	17
4-Théorie du Comportement alimentaire : Faim, rassasiement, satiété	21
5-Ressources	24
Objectifs & recommandations	25
A-Mieux se connaître pour mieux se nourrir	26
B-Observer vos habitudes alimentaires / vos règles	28
Réveil de l'esprit critique : les règles diététiques	30
C-Planter une graine : faire un vœu	32
D-Réveiller l'énergie	33
E- Déguster	35
F- La bonne nouvelle du mois	38
G-Autres ressources	39
Résumé, fiche de routine	40
Se rencontrer, pratiquer, vous soutenir	42

PRÉSENTATION DU PROJET

12 E-BOOKS

Cet e-book est le 1^{er} d'une série de 12. Le 1^{er} est en accès libre. Ils verront le jour mois après mois, à compter d'avril 2024.

Ils forment un parcours progressif pour **changer de regard sur le corps**, la nourriture et créer une **communauté** de soutien autour de ces transformations.

SUR L'ALIMENTATION SAT NAM, INTUITIVE ET JOYEUSE

12 Pépites pour créer votre modèle alimentaire unique, apprendre à reconnaître intuitivement vos besoins et y répondre par des choix (alimentaires entre autres) justes.

12 escales pour **réconcilier le corps et l'esprit**, renouer avec **l'Intelligence du Vivant** par la **magie** de votre fourchette, de votre conscience, pour vous rendre plus libres, vous délester de l'obsession de la minceur collective, et vous connecter à votre Essence qui détient toutes les clés pour manger en paix, en santé.

12 étapes pour **sortir d'une vision diététique patriarcale catastrophiste** qui

-enferme petits et grands dans les peurs, les schémas,

-fragilise la santé physique et mentale,

-fait le lit des Troubles des Conduites Alimentaires et aggrave de la prévalence¹ de l'obésité et du surpoids dans le monde.

12 espaces pour **célébrer** votre **CORPS**, sans discrimination (mince, gros, pas assez ceci, pas assez cela...) et célébrer la Vie qui le traverse à travers votre alimentation et des pratiques psychocorporelles.

¹ La prévalence indique le nombre de cas d'une maladie dans une population, elle englobe le nombre de nouveaux cas et des anciens.

À QUI S'ADRESSE L'APPROCHE ?

À **toutes** les femmes² perdues dans les injonctions contradictoires, les recommandations impossibles à appliquer durablement et paisiblement. Celles épuisées par une charge mentale croissante, effrayées par un poids erratique, décidées faire la **PAIX** durablement avec leur corps et leur alimentation.

Aux **professionnels de santé** désireux d'élargir leur vision et leur compréhension du sujet complexe de l'alimentation, sous un angle intégratif et différent.

Le processus est accessible à **TOUS les CORPS, à TOUTES les bourses** grâce à des pratiques simples facilement reproductibles chez soi.

AVERTISSEMENT

Ces pages ne se substituent pas à un accompagnement thérapeutique et ne délivrent aucun avis médical.

QUI SUIS-JE ?

Je suis tombée dans la marmite de l'alimentation intuitive et consciente en Afrique où j'ai grandi. Un détour par une école de commerce, une vie de maman bien remplie, des épreuves de vie salées m'ont remise sur le chemin de mes premières amours en 2008.

Après le BTS Diététique, les formations se sont enchaînées comme des petits cailloux blancs : approche comportementale bio-psycho-sensorielle de l'alimentation, méditation de pleine conscience, Hatha-Yoga, mémoire cellulaire, astrologie et Kundalini Yoga, médecine de la Joie. Chacune m'a permis de me connaître, me transformer tout en éclairant une nouvelle facette du sujet complexe devenu ma mission de vie : accompagner les mangeurs à faire la paix avec l'alimentation et le corps, prévenir et réduire l'obésité et le surpoids par une approche intégrative, bienveillante, qui éveille nos pleins pouvoirs de régulation, de joie et optimise notre santé.

² Le parti pris créatif de cette Aventure m'oriente vers les Femmes. Elles sont davantage discriminées pour leur poids au travail. Il va de soi que ces pratiques peuvent tout à fait être cultivées par des hommes prêts à plonger dans le Nouveau Monde, à des personnes non-binaires. D'autres supports verront le jour pour les inclure.

MODE D'EMPLOI

Lirez-vous ces quelques pages dans l'ordre ? Picorerez-vous de-ci de-là selon vos besoins ?

Si vous prenez l'option Liberté, s'il vous plait, attardez-vous un instant sur les cases « Définition » et « Contexte » de l'Alimentation Sat Nam, intuitive et Joyeuse.

Elles sont nécessaires pour comprendre le sérieux de l'approche à laquelle je vous convie.

Dans tous les cas, le plus important est de vivre des **expériences** -Dégustation, check-list Sat Nam, Respiration, Mudras....- et de **mettre en conscience** ce qui a été mis en place jusqu'ici, pour adoucir et transformer durablement ce qui peut l'être.

Ceci n'est pas une méthode de plus. **Je ne détiens aucune Vérité**, je vous invite à prendre ce qui est utile pour vous, à faire passer les messages partagés ici par le filtre de votre expérience.

Conservez, faites fructifier tout ce qui vous laisse légère, joyeuse.

Délestez-vous du reste.

Éveillez votre esprit critique envers tous les sons de cloche autour de l'alimentation, y compris les miens.

Bonne lecture et à très vite de l'Autre Côté, sur les Rives de la Joie.

Alexandra

1-MISES EN BOUCHE

Chaque mois, des penseurs nourrissent notre réflexion alimentaire.

Ce premier mois, Stéphane ALLIX, journaliste et écrivain, Claude FISCHLER, sociologue spécialisé sur la question alimentaire, abordent les notions de PARADIGME et de SCIENCE.

Depuis 40 ans, nous nous fions à la science pour savoir quoi, comment manger afin de limiter la progression de l'obésité. Est-ce suffisant alors que les chiffres de l'obésité ont flambé au cours des 20 dernières années³ ? Les données scientifiques sont-elles à prendre au pied de la lettre ?

Je fais le vœu que la lecture de ces points de vue (et le reste de l'ouvrage) vous accompagne pour façonner votre opinion personnelle sur ces questions fondamentales et éclairer votre relation à l'alimentation. Le changement dans le monde commence par vous.

Stéphane ALLIX, extrait de « Nos âmes oubliées »

« Nous sommes convaincus que la science est une sorte de citadelle d'objectivité pure, mais ce n'est pas le cas. La science est en évolution constante, et sa fonction n'est pas d'offrir une connaissance définitive – elle en est incapable- mais de permettre l'élaboration de théories. Une théorie permet d'ordonner les informations et connaissances scientifiques du moment. Elle offre une sorte de « grille d'interprétation » avec laquelle nous expliquons la réalité qui nous entoure et imaginons les lois qui la gouvernent.

-La science interprète, c'est ce que tu veux dire ?

-Exactement.

*En philosophie des sciences, cette grille d'interprétation s'appelle un **paradigme**. Selon la grille d'interprétation en vigueur il y a quatre siècles, la Terre était immobile au centre de l'univers et le soleil et les astres tournaient autour.(...) Une « grille d'interprétation » est donc le fruit d'un consensus scientifique en évolution permanente, elle change au fur et à mesure de l'évolution des connaissances.*

³ Entre 1997 et 2021, la prévalence de l'obésité est passée de 8,5% à 17% soient plus de 8 500 000 personnes

Parfois les changements sont mineurs, parfois on découvre que l'ensemble de la théorie antérieure était faux, alors l'ancien paradigme s'effondre. C'est ainsi que la physique quantique a fait voler en éclats les certitudes scientifiques antérieures.

Les théories changent, c'est leur essence.

En conséquence, si certaines vérités scientifiques d'autrefois se révèlent fausses aujourd'hui, pourquoi certaines de nos vérités d'aujourd'hui ne seraient-elles pas dépassées demain ?

Il est assez présomptueux de prétendre le contraire. » »

Claude Fischler, extrait de « Manger, mode d'emploi »

« De 10 ans en 10 ans, un aliment peut être voué aux gémonies puis revenir au top, comme le pain, vilipendé dans les années 70, et ensuite réhabilité comme un « trésor nutritionnel. Qu'en pensez-vous ?

*-Une proposition scientifique ne peut être traduite en discours normatif. Karl Popper⁴ affirme qu'une théorie ne peut être qualifiée de scientifique que si elle est potentiellement réfutable...Sinon, c'est un dogme, une croyance. Mais il s'ensuit que si une théorie est toujours réfutable, il faut fichtrement faire attention avant de la transformer en politique sanitaire ! »
(...) Un paradoxe demeure : voilà 100 ou 150 ans que, aux Etats-Unis, on se préoccupe très sérieusement des questions de nutrition, et ce pays est celui qui a la plus grande prévalence d'obésité... »*

⁴ Enseignant, philosophe du XXe siècle, penseur anticonformiste qui a invité à la réflexion, au dialogue et la confrontation des idées.

2-ALIMENTATION SAT NAM INTUITIVE ET JOYEUSE

ÉLÉMENTS DE DÉFINITION

SAT NAM

L'expression est en Gurmukhi, la langue utilisée en Inde par les Sikhs.

Sat signifie Ce Qui Est, La réalité de Ce Qui Est,

Nam (ou Naam) est le Nom, la vibration de Ce Qui Est, l'identité.

Sat Nam évoque l'Essence, la Vérité Profonde. Le prononcer en conscience nous aligne à cette réalité. Ces 2 mots (*Mantra*) clôturent les pratiques de Kundalini Yoga, Yoga de l'Énergie.

L'ALIMENTATION SAT NAM

L'alimentation Sat Nam est votre Signature alimentaire unique, votre Vérité alimentaire.

Elle honore

- votre histoire avec ses joies, ses forces et ses failles, les mémoires inscrites depuis l'enfance,
- le legs de vos ancêtres, vos coutumes alimentaires familiales, vos racines,
- votre sensibilité ou hypersensibilité,
- votre gourmandise (nous évoquerons dans le 2^e Opus la notion de Gourmandise Vraie. Nous verrons qu'elle est profondément régulatrice).

Elle témoigne de Qui Vous êtes, de votre Vérité Profonde à travers :

vos choix d'aliments - leur mode de cuisson, de préparation- vos plats Fondations, vos madeleines de Proust, ce qui fait du bien, le rythme, la temporalité de vos repas, le besoin de fractionner ou pas, d'épicer ou pas...

Elle est l'espace de **Tous les Possibles**, façonnée par vos expériences et la **confiance** en vous.

Elle n'est jamais figée dans des certitudes ou gravée dans le marbre car la Vie est changement.

Elle est l'expression et la preuve sensible de ce qui est vrai et juste pour vous (pas forcément pour l'autre).

Elle est un **espace d'affirmation de soi**, cocktail de **Selfcare** et de **Selflove**.

L'ALIMENTATION SAT NAM est UN PRINCIPE ÉNERGETIQUE.

« Tout est énergie, c'est là tout ce qu'il y a à comprendre dans la vie. Mettez-vous sur la fréquence de la réalité que vous voulez obtenir et nous ne pourrions qu'obtenir cette réalité. Il ne peut en être autrement. Ce n'est pas de la philosophie. C'est de la physique. » Albert EINSTEIN

Suffirait-il d'IMAGINER et de SENTIR combien nous sommes compétents, formidables, dignes d'amour et capables de répondre à nos besoins, sans excès, pour créer une relation à la nourriture fluide, intuitive et bonne pour nous ?

L'Alimentation Sat Nam s'inscrit dans ce projet.

Elle se matérialise à travers des pratiques simples, concrètes qui intègrent le corps et l'esprit. L'intégrer en amont d'une éducation nutritionnelle renforcerait l'efficacité de cette dernière.

INTUITIVE

L'alimentation intuitive est l'alternative au contrôle mental⁵ de l'alimentation proposé depuis des décennies par le modèle patriarcal.

Elle n'est pas CONTRE le contrôle, elle est **AU SERVICE de la Vie**.

DEVENIR UN MANGEUR INTUITIF, C'EST

- apprendre à répondre à la question DE QUOI AI-JE BESOIN ;
- écouter les signaux internes, les sensations corporelles, précieux guides vers les choix adaptés à vos besoins.
- revenir pas à pas vers votre poids d'équilibre
- réduire la charge mentale liée à l'alimentation et au poids.
- changer de paradigme, de regard : du Savoir au Sentir.

⁵ Contrôle exercé dans le but de maigrir ou de ne pas grossir.

Éveiller l'intuition face à l'assiette passe par le FEU de l'EXPÉRIENCE dans le FLOW⁶, non par le savoir ou l'autocritique de nos choix. Il n'y a aucune erreur possible, seulement des enseignements à tirer de ce que nous vivons avec conscience et autocompassion.

JOYEUSE

L'Enfant, Spinoza et les pratiques de Kundalini Yoga, médecine de la Joie nous guident vers une Joie pure.

L'Enfant vit dans l'instant. Il s'émerveille de toute chose sans se projeter dans l'instant d'après. Il se détache de toute nécessité de récolter les fruits de son action, dans une ACTION JUSTE.

Spinoza est le philosophe de la Joie. Universaliste, il nous invite à être pleinement vivant et à reconnaître le divin dans la Nature. Cette conscience se traduit par une joie d'Être, la meilleure des boussoles pour nos choix alimentaires.

Les pratiques de **Kundalini Yoga** nettoient le système nerveux des stress engrammés, rééquilibrent le système endocrinien et restaurent les droits de naissance qui nous guident vers notre santé optimale et notre joie.

⁶ Le Flow a été défini par le psychologue hongrois Mihaly CSIKZENTMIHALYI comme le fait d'être pleinement absorbé, attentif à ce que l'on est en train de faire.

CONTEXTE DE L'ALIMENTATION SAT NAM

Le fléau de l'épidémie d'obésité plane sur le monde depuis 50 ans.

Face au danger, le corps médical délivre des recommandations nutritionnelles basées sur la science aux malades atteints de surpoids, d'obésité.

Des règles-girouettes qui suivent le vent des découvertes scientifiques⁷ : la mode du « sans sucres » du début des années 80 bascule vers le « sans gras » à la fin des années 80, pour venir réhabiliter le gras dès les années 90.

La France semble préservée jusque dans les années 90 : on parle de l'«exception française».

L'organisation des repas dans le « style français⁸ » expliquerait cette différence : un horaire strict, un moment de partage, une structure assez codifiée.

Fin des années 90 tout bascule. C'est le moment où les recherches démontrent les limites des politiques interventionnistes aux États-Unis.

L'être humain, capable de conquérir territoires, mers et espace, se trouve en échec face à ce qui est le plus proche de lui : son corps. Que va-t-il faire ? Ce qu'il sait faire : contrôler le corps par le mental, guidé par la science.

Malgré l'aveu d'échec américain⁹ et face au constat que l'obésité ne guérit pas, les politiques institutionnelles françaises prennent un virage interventionniste.

Elles font le choix d'une prévention primaire¹⁰ : le premier PNNS¹¹ naît en 2001.

Le changement est de taille : les recommandations s'adressent désormais à tous, bien-portants compris.

⁷ L'idée n'est pas de remettre en question le travail des scientifiques mais de savoir si les découvertes scientifiques doivent être les seuls guides de nos choix.

⁸ Manger, mode d'emploi, Entretien avec Claude Fishler et Monique Nemer

⁹ En 2006, le rapport annuel du Trust For America's Health s'intitule « Comment les politiques sur l'obésité ont échoué en Amérique ».

¹⁰ Les actions en amont de la maladie. Si on ne sait pas la guérir, il faut donc prévenir l'obésité.

¹¹ Plan National Nutrition Santé, 2001-2005.

La peur de grossir, l'envie naturelle de répondre aux normes de beauté modernes entraînent **la quasi-totalité des mangeurs** sur la voie du contrôle. Y compris ceux qui n'ont aucun problème de poids, ni de santé.

Exit l'écoute des signaux du corps. Rien d'étonnant au pays de Descartes où le corps et l'esprit sont deux choses distinctes.

En 20 ans, nous sommes tous devenus des experts des risques d'une mauvaise alimentation sur la santé. Le focus sociétal et médiatique est sciemment mis sur les dangers liés à la « malbouffe ». Or, l'obésité est une pathologie multifactorielle¹², ce n'est plus à démontrer.

Les peurs associées à l'alimentation grandissent, envahissent nos esprits et nos repas. Les enfants sont éduqués dans un climat alimentaire anxieux.

Leur apprend-on à marcher en sur-focalisant leur attention sur les risques de tomber ou en misant sur la confiance que nous avons en eux qu'ils vont y arriver ?

Les découvertes scientifiques sur l'obésité et le surpoids se poursuivent. Elle ne se ressemblent pas. Elles façonnent les modes, les régimes¹³ et les changements de recommandations nutritionnelles.

En 2010, l'ANSES¹⁴ tire la sonnette d'alarme. L'Agence publie un rapport sur les effets néfastes des pratiques amaigrissantes. Malgré cela, en 2024, médias, experts et professionnels de santé continuent de proposer des régimes, d'organiser des palmarès annuels des « meilleures » pratiques restrictives.

À quel coût ? Pour les individus ? Pour la santé physique comme mentale ? Pour la société ?

Aujourd'hui, nous sommes à la fin du 4^e PNNS. 4 PNNS en 20 ans.

20 ans à prôner un équilibre alimentaire avec une mauvaise interprétation collective : si manger équilibré est bon pour la santé, est-ce bon pour le poids ?

¹² Les causes de l'obésité sont génétiques, psychologiques, physiologiques, environnementales, épigénétiques et énergétiques.

¹³ Des régimes prescrits pour raisons médicales dans les années 70 sont suivis pour motivation esthétique depuis les années 2000.

¹⁴ Agence Nationale Sécurité Sanitaire Alimentaire Nationale.

Manger davantage que nos besoins (métabolisme de base + activité physique +/- besoins pour la croissance) fait grossir, quelle que soit la répartition de ce surplus, fusse-t-il sous forme de fruits ou de légumes.

En 20 ans, nous sommes passés de 8,5% d'obésité à 17%¹⁵ au sein de la population française. Malgré tous nos efforts, l'obésité a doublé.

Il est temps d'ouvrir les yeux sur les limites de notre paradigme diététique.

« Ce qui ne revient pas à la conscience, revient sous forme de destin »

Jung

Le contrôle est la parade aux excès, la limite posée à nos plaisirs, les cantonnant au Raisonnable. Quand le barrage cède, les vagues de pulsions, de craquages¹⁶, déferlent, submergent toutes les bonnes résolutions, nous laissant frustrés, en colère contre nous-même et notre manque de volonté présumé.

Culpabilité, honte gangrèment nos terres intérieures, laissant le drapeau de l'estime de soi en berne. Après la « trêve du craquage », le combat reprend de plus belle pour effacer -lorsque c'est possible- les dégâts occasionnés par les dérapages.

Un cercle vicieux à l'origine du fameux effet yoyo, d'un poids qui grimpe inexorablement pour bon nombre de mangeurs.

¹⁵ 8,5% d'obésité en 2000, 17% en 2021.

¹⁶ Le **CONTRÔLE** englobe toutes les stratégies mentales mises en place pour éviter de grossir ou perdre du poids. Il est le fruit de l'action du système exécutif qui sous-tend la planification, l'organisation, la gestion de notre vie professionnelle et personnelle. Son carburant est l'énergie psychologique. Dédier cette ressource limitée à une vigilance envers l'alimentation est donc voué, tôt ou tard à l'échec et source d'épuisement psychologique.

Contrôler son alimentation n'est ni fonctionnel, ni vertueux pour notre santé mentale et physique. 75 à 95% des régimes échouent à moyen terme (3 ans).

Sans prise de conscience de ce qui se joue dans la partie immergée de l'iceberg, nous continuerons de voir les chiffres s'aggraver, comme le prédit Jung.

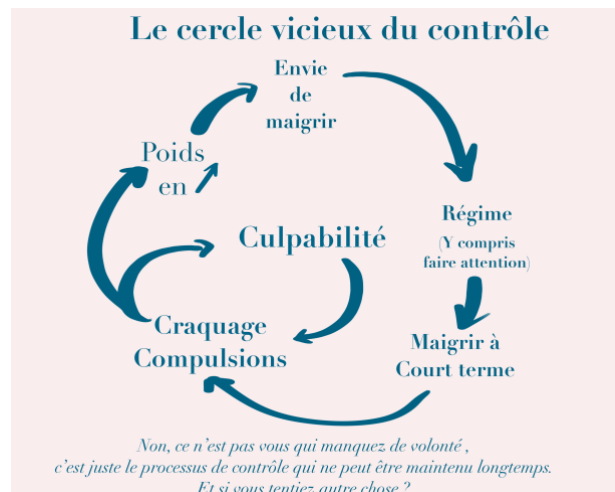
ALIMENTATION CONTRÔLÉE = CHARGE MENTALE

Contrairement à ce que nous laisse entendre médias, influenceurs et autres « experts » qui s'emparent du sujet alimentaire, **nous ne sommes pas faits pour contrôler ce que nous mangeons H24, 7/7, 365j sur 365.**

Le comportement alimentaire est régulé inconsciemment à 99% par de complexes et habiles jeux de rétroaction neuro-hormonaux.

L'idée que l'alimentation doit être l'objet d'un contrôle, dans une société hantée par un modèle de minceur, est le VER dans le fruit. Elle crée des **Troubles des Conduites Alimentaires** croissants (anorexie, boulimie, hyperphagie) avec des prises de poids parfois irréversibles ou une plongée dans l'hypercontrôle qui fragilise la **santé mentale**.

Et il suffit parfois d'un seul régime pour tomber dans l'obsession de grossir et le contrôle.



Aujourd'hui, des millions de personnes souffrent de leur relation à la nourriture et au corps, persévèrent dans le contrôle au détriment de leur santé (physique et mentale), pensant qu'il est l'unique voie possible.

Elle ne l'est pas.

L'IMPACT POSITIF ET SOCIAL DE L'ALIMENTATION SAT NAM

Une vie et un terrain alimentaire sans règles sont-ils les solutions ?

Vous vous doutez de la réponse.

Il s'agit de cheminer sur la Voie du Milieu, entre le chaos et l'ordre strict, de comprendre que transformer son alimentation durablement et joyeusement demande de l'inscrire dans une vision plus intégrative, plus responsabilisante.

L'Alimentation Sat Nam dépose entre vos mains le Pouvoir de choisir ce qui est Bon et Utile, pour vous, dans l'instant présent.

Elle est le résultat d'une approche comportementaliste et holistique de l'acte alimentaire.

Elle a pour vocation de nourrir les corps¹, le cœur et l'esprit dans un mouvement Unifiant.

Elle restaure la santé physique, émotionnelle et mentale.

Elle est l'expression de la JOIE d'être soi, de la GRATITUDE².

Il est temps de porter l'attention sur nos **ressources** insoupçonnées de régulation plutôt que sur la peur et l'anticipation de catastrophes qui les créent.

L'Alimentation Sat Nam Intuitive et joyeuse offre une alternative au contrôle pour **manger en paix**, se détacher des injonctions, du modèle de minceur source d'insatisfaction corporelle à l'origine de Troubles des Conduites Alimentaires, pour exercer sa RESPONSABILITÉ EN CONSCIENCE ET EN JOIE.

Elle redonne le pouvoir à chaque mangeur d'apprendre à **prendre soin de soi**, par l'alimentation et d'autres **nourritures bienfaites** sur lesquelles nous reviendrons.

¹ Pourquoi CORPS s'écrit-il au pluriel ? C'est que vous découvrirez dans les prochains Opus de l'Alimentation Sat Nam ☺.

² J'expliquerai en quoi plus tard.

3-HISTOIRE VRAIE

Contexte de la consultation

Théo prend rendez-vous pour perdre du poids. 10 kilos idéalement. Cela fait des mois qu'il utilise une application en vain. Il a besoin d'aide. Il a 52 ans. Il est gourmand, actif, avec un stress lié à ses obligations professionnelles intenses. Nous échangeons sur sa façon de manger et de boire. Il mange plutôt équilibré, sait se faire plaisir. Il arrose ses dîners de X verres de vin (son « rituel³ »), grignote un peu le soir. Il prend ses repas devant la télé.

Grandes lignes de notre échange

L'objectif de ce premier échange est d'éveiller son esprit critique, de remettre le pouvoir entre ses mains. En aucune façon de lui retirer son pouvoir en lui donnant des conseils pré-machés et uniformisés.

Théo est prêt à aller plus loin qu'une réflexion axée uniquement sur la nutrition et le quoi manger. Nous décortiquons ensemble comment il mange.

Puis, je le guide dans une dégustation en pleine conscience avant de le questionner sur les bénéfices possibles de l'expérience appliqués au quotidien.

Je l'invite à s'inspirer de ce qu'il en a compris, pour aborder avec curiosité les 4 prochaines semaines.

Il sort sans menus, ni règles diététiques. Il les connaît déjà. Comme vous.

Je l'invite à manger sans télé ce qui lui fait plaisir, à l'écoute de sa faim, de son corps.

Son engagement est d'être plus présent, plus curieux de son plaisir lorsqu'il mange et boit.

Un mois plus tard, il revient. *Voici un extrait de notre échange.*

-Je veux vous remercier. Je vous ai écoutée. J'ai perdu plus de 2,5 kg. Sans me priver, sans frustration.

-En fait, vous vous êtes écouté, non ?

-Oui, c'est vrai.

-J'ai hâte d'en savoir plus.

-Cela fait des mois que je ne maigrissais pas en utilisant cette fichue application ! Depuis que nous nous sommes vus, je ne me suis pas privé et j'ai perdu du poids. Sans effort.

-Que s'est-il passé d'après vous ?

³ Le mot est important nous y reviendrons dans les prochains opus.

-Nous avons arrêté de manger devant la télé. J'ai mangé plus attentivement, comme nous avons appris la dernière fois. Je m'arrêtais de temps en temps pour faire une pause.

-Quels changements ! Qu'avez-vous découvert ?

-J'ai constaté qu'en mangeant plus lentement, en posant ma fourchette pour savourer ce que je mange, il m'arrive de ne plus finir mon assiette ! Cela ne m'arrivait jamais ! Nous avons arrêté de regarder la télé, comme vous l'aviez suggéré. Ma compagne et moi avons l'habitude de regarder les infos en mangeant. Nous n'échangions plus, happés dans le flot des nouvelles. Cela fait un mois que nous mangeons en tête-à-tête. Nous débattons politique, parlons des enfants, de la vie. C'est une vraie pause dans une journée stressante. C'est grâce à vous.

-Je n'ai rien fait. Tout l'honneur vous revient.

-Tiens, je ne le voyais pas ainsi, dit-il en me regardant comme un petit garçon qui vient de recevoir une friandise.

-Une partie de vous a envie de me faire plaisir en suivant mes recommandations...

-C'est vrai, je le reconnais.

-Si vous faites les choses dans cette intention que se passera-t-il selon vous ?

-les progrès vont durer le temps de nos consultations et puis après, le naturel reviendra au galop ?

-C'est probable ! Alors que là, vous ne faites pas les choses pour moi mais...

-je les fais pour moi. Je sens que je suis en plein apprentissage. Je sais que je ne peux pas changer du jour au lendemain. Je mûris. Et la cerise sur le gâteau, c'est que je ne me sens plus coupable.

Quand je pense à ces mois passés à utiliser l'application. J'étais obsédé par les 10g de pain mangé en trop selon l'application. J'essayais de les dépenser en allant courir. Je n'ai pas perdu un gramme pendant des mois. Avec vous, je perds. Et ça va vite en plus.

-Restons humbles, dans l'ici maintenant, Théo. Vous constatez des résultats rapides. Cela ne préjuge de rien pour le futur. Souvenez-vous que personne ne sait où se situe précisément votre poids d'équilibre⁴.

-Vous avez raison.

Il repart en souriant, confiant dans ce projet de réconciliation.

⁴ La perte de poids constatée avec l'approche de l'alimentation intuitive est de 2/3 kilos maximum par mois.

Vous apprendrez dans le 2^e Opus ce qu'est devenue sa dose hebdomadaire de biscuits qu'il consommait le soir après le dîner 😊

Vous êtes prête à aborder un début de théorie du comportement alimentaire pour comprendre ce qui se cache derrière le voile des apparences.

La dernière étape vous fera plonger dans le concret de l'expérience !

Vous découvrirez la caverne d'Ali Baba des ressources du mois pour inviter **l'Alimentation Sat Nam** dans votre vie.

4-THÉORIE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

LA FAIM

La faim est le signal qui dit : « je suis en dette d'énergie, j'ai besoin de manger quelque chose ». Lorsque la faim est là, elle guide vers les aliments dont vous avez besoin ET envie.

FAIM, POIDS D'ÉQUILIBRE, SATIÉTÉ ET RASSASIEMENT

Notre balance énergétique⁵ est réglée finement. Elle conditionne notre poids et ajuste notre POIDS d'équilibre par le signal de FAIM.

POIDS D'ÉQUILIBRE

Le poids, et plus précisément la masse grasse, est une valeur régulée.

L'organisme met en jeu des mécanismes de régulation qui ont pour fonction de maintenir la stabilité de nos réserves énergétiques, et donc de notre poids.

Donc tout est fait dans l'organisme, quelques soient les variations de notre alimentation et de notre activité physique pour que nous soyons ramenés à notre poids d'équilibre. Comme si le corps avait une volonté propre.

Ce poids se définit sous le terme de **poids d'équilibre**, ou **set-point**.

SATIÉTÉ, RASSASIEMENT

La **satiété** est la disparition de la faim.

Le **rassasiement** n'est pas une sensation physique mais un état mental. Il détermine l'arrêt du repas et correspond à la disparition de l'envie de manger et à un désintérêt pour la nourriture. On peut avoir le ventre plein sans pour autant se sentir rassasié !!

Se mettre à l'écoute du corps et des signaux de faim-rassasiement-satiété, aura pour effet

- une perte de poids si vous êtes au-dessus de votre poids d'équilibre,
- une stabilisation si vous êtes au poids d'équilibre,
- une prise de poids si vous êtes en deçà.

Cela vous semble irréalisable, flou car vous vous sentez coupé du corps et de ses sensations ?

Si c'est le cas, TOUT-VA-BIEN. Un chemin de 10000 lieux, commence par un pas, nous dit Lao-Tseu.

⁵ Elle représente le solde entre les entrées d'énergie et les dépenses. Un solde positif va nous faire prendre du poids, un solde négatif en perdre. Notre objectif est d'équilibrer ce ratio, par l'écoute de la faim, du rassasiement et de la satiété.

Comment faire un premier pas vers la Faim ?

L'objectif de ces 4 premières semaines est de devenir **UNE OBSERVATRICE CURIEUSE** de cette sensation de FAIM, d'absence de FAIM, voire d'absence de ressenti.

Voici quelques questions pour vous guider dans votre observation.

PREMIERS PAS VERS LA FAIM

Notez ces questions sur votre carnet, enrichissez vos réponses d'exemples, de souvenirs. Ces éléments seront utiles pour mieux vous connaître et avancer durablement vers la transformation.

Sentez-vous la faim : *oui/non/vous ne savez pas*

Quand la sentez-vous le plus facilement ? *matin-midi-après-midi-soir*

Quand est-elle plus difficile à percevoir ?

Mangez-vous avec faim ? *Jamais-parfois-souvent-très souvent-toujours*

Vous arrive-t-il de manger sans faim ? *Jamais-parfois-souvent-très souvent-toujours*

Mangez-vous simplement par envie ? *Jamais-parfois-souvent-très souvent-toujours*

Vous arrive-t-il de ne pas écouter la faim et de vouloir la faire taire ? *Jamais-parfois-souvent-très souvent-toujours*

Vous arrive-t-il de ne pas écouter vos envies et de vouloir les faire taire ? *Jamais-parfois-souvent-très souvent-toujours*

5- RESSOURCES

OBJECTIFS DE CES RESSOURCES

L'INTENTION des questionnements, des pratiques proposées est de

- vous permettre de conscientiser ce qu'il est difficile de voir tant cela fait partie de votre quotidien, de vos routines (pensées, croyances limitantes, habitudes vécues en mode robot...),
- mettre en lumière tout ce qui fige votre relation à la nourriture. Si vous êtes enfermée dans des schémas, des processus qui vous font souffrir, la conscience vous ramènera vers la Vie, la Liberté de Choisir votre Action,
- faire : bouger le corps, évoluer l'histoire de votre lien nourricier, circuler l'énergie.

RECOMMANDATIONS

AGISSEZ. Même si c'est imparfait, irrégulier, bancal, JOIN THE CLUB !!! FAÎTES les pratiques proposées de votre mieux, EXPÉRIMENTEZ, apprenez à être votre priorité.

En prenant soin de vous, vous serez plus disponible pour les Autres et le Monde.

Offrez-vous **un joli carnet**

Consigner vos observations dans un carnet est important pour vous permet de mettre à distance, de thésauriser vos prises de conscience et de visualiser le chemin parcouru.

Ce que vous pouvez y déposer ?

Chaque matin, votre météo personnelle¹, vos micro et macro-triomphe (alimentaires, émotionnels) et peut-être un tableau dont les grandes lignes peuvent être :

Quelle pratique ? Quel ressenti avant/pendant/après ? Quelle conclusion j'en tire ?

Ou bien sûr, toutes les autres informations qu'il vous plaira d'y poser.

¹ Dans l'Opus 3, vous trouverez un lexique émotionnel pour apprendre à mettre des mots sur ce que vous sentez dans l'instant, si ce n'est pas aisé. D'ici-là, portez une attention bienveillante (faites de votre mieux) à ce qui est présent, c'est déjà beaucoup.

A-MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX SE NOURRIR

Installez-vous dans un lieu tranquille où vous ne serez pas dérangée.

Offrez-vous quelques respirations faciles, sans rien chercher.

Allumez une jolie bougie et admirez la danse de cette flamme quelques instants.

Accordez-vous l'attention que vous offririez à une Amie Chère dont vous recueillez les confidences.

Devenez curieuse (de votre mieux) de Ce Qui Émerge au cours de cette introspection : pensées, sensations, couleur émotionnelle.

Comment me définirais-je en quelques mots ?

Quelles sont mes 3 **qualités** principales ?

Quelles sont mes 3 points faibles/**défauts** ?

Comment les autres me perçoivent-ils ?

Qu'est-ce qui est léger dans ma vie ?

Qu'est-ce qui est pesant dans ma vie ?

Comment définirais-je en quelques mots ma relation à la nourriture aujourd'hui ?

-Qu'est-ce qui est LÉGER et JOYEUX dans ma relation à la nourriture ?

-Qu'est-ce qui est PESANT dans ma relation à la nourriture ?

Dans quels situations précises je rencontre des difficultés ?

-dans ma vie :

-dans ma relation à la nourriture :

Qu'est-ce qui déstabilise dans mon **équilibre alimentaire** ?

Qu'est-ce qui m'amène ici ? Qu'est-ce que je viens chercher ?

Qu'ai-je déjà tenté pour changer ma relation à l'alimentation ? Quelles formes cela a-t-il pris ? Qu'est-ce qui a bloqué/freiné le changement ?

Qu'ai-je réussi à changer ?

Qu'est-ce qui a perduré ?

Qu'est-ce qui n'a pas marché ?

Pourquoi selon moi ?

En quoi est-ce important de changer ? Entre 0 (pas important) et 10 (très)

Quelle confiance j'ai en mes capacités à changer ? Entre 0 et 10

B-OBSERVER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES et VOS RÈGLES

VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Ce qu'il y a de bien, d'agréable, de réconfortant dans mes habitudes	Ce qu'il y a de moins bien, de moins agréable, de franchement pénible

Les avantages pour ma vie personnelle (intime, affective, familiale)	Les inconvénients pour ma vie personnelle (intime, affective, familiale)

Les avantages pour ma vie sociale (professionnelle, loisirs...)	Les inconvénients pour ma vie sociale (pro, loisirs...)

LES RÈGLES DIÉTÉTIQUES : réveiller l'esprit critique

Témoignages

« POURQUOI est-ce si difficile d'appliquer des règles alimentaires sur la durée ? Quand je le décide, j'arrive à les suivre pendant un temps...Et puis, je craque. Et le naturel revient au galop ! »

C, 35 ans

« Je sais parfaitement manger sain. J'ai mis en place un cadre avec des règles précises depuis des années. Sauf qu'en ce moment, je traverse des périodes de stress intense. Je perds tous mes repères. Je ne sais plus quoi faire, quoi manger. »

V, 27 ans

« Je ne comprends pas. Je mange sain et pourtant je grossis ».

H, 47 ans

Qu'est-ce qu'une RÈGLE ?

Une règle est imposée ou adoptée comme ligne directrice. Vous visualisez l'image de la règle ? Quelles sont ses caractéristiques ? Rigide, droite, graduée....

La vie est-elle linéaire ? Le chemin est-il gradué ? La Nature est-elle à l'image d'une règle ?

Qu'est-ce qui y est dur, rigide ?

Ce qui est MORT.

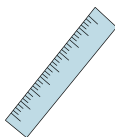
Quand une règle est définie par d'autres, elle vous déconnecte de vos **besoins** (énergétiques, émotionnels), de votre **ressenti**, de vos goûts, de votre **sensibilité**.

Elle ne nourrit pas la Vie en vous, elle **flatte l'ego de celui qui l'érige en RÈGLE pour tous**.

En appliquant des règles extérieures, vous risquez fort de vous éloigner de vos besoins énergétiques, donc de grossir.

Il peut suffire d'une pomme quotidienne consommée en plus de vos besoins pour prendre un kilo par an !!

Les Règles Utiles, Bonnes et Justes pour vous



Quelles règles guident votre alimentation jusqu'ici?

-
-
-
-

Lesquelles vous apportent de la JOIE, un sentiment de LÉGÈRETÉ lorsque vous les appliquez?

-
-
-
-

Lesquelles sont lourdes et nourrissent un sentiment de CULPABILITÉ ?

-
-
-
-

Entourez en VERT celles que vous CHOISISSEZ de conserver.

Je vous invite à cultiver leur souplesse, pour qu'elles soient vivantes, adaptables aux différentes situations de vie.

Rappelez-vous que rien n'est jamais gravé dans le marbre et que vous êtes seule maîtresse à bord de vos choix.



C-PLANTER UNE GRAINE : votre Vœu

« Si vous ne savez pas où vous allez, vous n'arriverez nulle part. »

PRATIQUE

Prenez quelques respirations faciles, tranquilles. Puis demandez-vous :

Quelle réalité alimentaire j'ai envie de créer ?

Est-ce un chiffre sur une balance ? Si c'est le cas, comment puis-je l'agrémenter de quelques précisions bien-être ? Qu'est-ce qui, concrètement, augmenterait mon bien-être, ma vitalité ?

Est-ce une vision plus globale qui remet l'acte de manger à sa juste place, sans que j'aie besoin d'y penser sans cesse ? Celle qui me permet de manger uniquement ce dont j'ai besoin, quand j'en ressens le besoin et me permet de sortir de table avec légèreté ?

Celle où la culpabilité laisse sa place à la Joie, la célébration d'être vivant en toute chose et au cœur du repas ?

.....
.....
.....
.....

Résumez votre Vœu en une phrase courte, formulée simplement et de façon positive :

.....
.....

Écrivez-le sur une feuille sur votre carnet magique, sur une carte que vous mettrez en évidence chez vous.

D-RÉVEILLER L'ÉNERGIE

« Le changement est une porte qui s'ouvre de l'intérieur »

L'énergie du Feu va réchauffer votre GRAINE.

Le FEU est l'énergie en lien avec l'action.

Le premier cycle (sur les 12) est l'occasion d'initier un **Renouveau** dans vos actions face au corps et à l'assiette.

VOTRE SOUFFLE

La qualité de votre souffle conditionne la qualité de votre vie.

Nous l'explorerons sur plusieurs mois. Commencez en douceur par une pratique de **Respiration Chaleureuse** à la page suivante.

Quand est-ce juste pour moi de pratiquer cet exercice ? Le matin ? Le midi ? Le soir ?

Tester est le seul moyen de trouver ce qui vous convient à vous.

Ce que je teste :

Comment ça fonctionne pour moi ?

Quels obstacles je rencontre ?

L'obstacle le plus grand pour mettre en place de nouvelles habitudes ?

Votre mental et vos pensées !

La Respiration Chaleureuse.

Elle est **Bienveillante** (= ne vous juge pas), **ancrée dans le moment présent**. Elle est **réconfortante** et vous **déleste** de ce qui n'est pas utile dans l'ici et maintenant.

Elle est le rappel de l'**Interdépendance** inhérente à la Vie : chaque forme de Vie respire, chaque souffle nous connecte au Vivant.



Installez-vous dans un espace tranquille.

Doucement, dirigez votre attention sur la respiration, si possible avec les yeux fermés. Où le souffle s'invite-t-il? Dans le ventre, le thorax, le dos, le bassin, les jambes, la tête, les narines?

Observez-le comme un **ENFANT** qui fait une découverte incroyable : Vous êtes VIVANT!

Puis, choisissez une zone du corps, facile, accessible, neutre de jugement, pour **RESPIRER** en laissant le souffle être tel qu'il est, l'attention focalisée dans cette zone sécurisante pendant 2 minutes.

Mettez un chrono pour être plus tranquille.

Observez avec gentillesse toutes les distractions qui s'inviteront : Une **PENSÉE**, comme un 🦋 qui se pose sur une 🌸, un **SON**, une **IMAGE MENTALE**.

Revenez au **SOUFFLE** à chaque distraction, avec bienveillance, dans la **JOIE** de plonger dans l'**INSTANT PRÉSENT** et la **conscience** que vous êtes **RELIÉE** à tout ce qui **VIT** autour de vous.

À la fin des 2 minutes, offrez-vous 1 minute d'une **respiration du FEU** douce (par le nez, l'inspiration est passive (le ventre se gonfle), l'expiration est active (le ventre se vide et se rentre), les 2 s'alternant en dynamique*).

À la fin des 2 temps, inspirer en gardant le souffle, poumons pleins, quelques instants, puis expirez tranquillement.

Observez Ce Qui Est à la fin de la pratique et remerciez-vous.

Connectez-vous à votre **SOUFFLE** aussi souvent que possible dans de micro-instants au cœur de votre journée.

*: voir la vidéo intitulée "Respiration du Feu, Opus 1" sur la chaîne Youtube Nourritures Bienfaitantes by APC

E-DÉGUSTER EN PLEINE CONSCIENCE

Invitation : vous OFFRIR 2 minutes de respiration chaleureuse en amont de la dégustation.

Déguster en pleine conscience est le fait de :

- porter l'attention sur les informations des 5 sens, la Vue, le Toucher, l'Ouïe, l'Odorat et le Goût,
- dans l'instant présent,
- sans jugement de l'aliment** (bien/mal, sain/malsain...), **sans attentes**, dans la joie de sentir.



Commencez par déguster un aliment neutre émotionnellement (c'est à dire non attaché à une pensée "négative") : un **fruit sec** (raisin sec, canneberge, mangue séchée, banane....etc) ou un **fruit frais** (de saison) pour développer votre **Nouveau Pouvoir** sur un aliment neutre (émotionnellement,).

Découvrez cet aliment comme si vous veniez d'atterrir sur la planète Terre et le voyiez pour **la Toute Première** **Fois** :

- La **VUE** : couleur, forme, paysage...
- Le **TOUCHER** : texture, température, collant ou pas, sec/humide...
- L'**OUIË** : quels sons produit-il? Dans quel univers vous transporte-t-il? Quelles images arrivent?
- L'**ODORAT** : que percevez-vous? Comment évoluent les odeurs avec le temps?
- Le **GOÛT** : ne le mastiquez pas tout de suite, promenez-le dans votre bouche, découvrez-le. Puis mâchez 2, 3 fois, stoppez et laissez les saveurs (acide, sucré, amer, salé, umami*), les arômes se déployer. Observez leur évolution et les sensations rémanentes une fois l'aliment avalé.

Quelle note globale donnez-vous à cet aliment? Elle dépend du Plaisir, de la Joie qu'il vous apporte.



Pratiquez ce protocole sensoriel sur plusieurs aliments ET sur les 3 premières bouchées de vos repas pour RENFORCER votre NOUVEAU POUVOIR.

*umami signifie "délicieux" en japonais et correspond à la 5e saveur fondamentale. On la retrouve dans les tomates mûres, les viandes fumées, l'anchois la sauce soja, l'algue kombu, le miso et la cuisine japonaise en général.

MÉDITATION MUDRAS du FEU

QUALITÉS DE L'ÉLÉMENT FEU

- ◆ Vitalité
- ◆ Chaleur
- ◆ Rayonnement
- ◆ Transformation
- ◆ Force intérieure

Au niveau émotionnel, un FEU équilibré donne

Du courage,
De la confiance,
La capacité de prendre ses RESPONSABILITÉS.

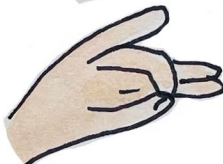
1

SA



Le commencement de
Toute Chose

TA



L'expérience de la Vie

NA



La Mort*, la Transformation

MA



La Renaissance

2

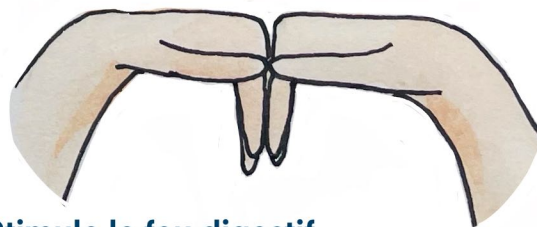
LE MUDRA SURYA



Stimule l'inspiration,
Améliore la digestion, l'élimination,
Nettoie l'organisme,
Éveille la motivation et l'élan créatif

3

LE MUDRA ADHO-MUKHA



Stimule le feu digestif,
Réduit l'inertie mentale,
Élimine les toxines du corps
Ravive la flamme de la sagesse et
guide vers les ressources internes.

Pratiquer l'un ou l'autre des 2 Mudras, en alternance, 3 ou 5mn, au moins 1 fois/jour.

*: la notion de « mort » est aussi à prendre dans le sens symbolique, c'est-à-dire laisser mourir des habitudes, des schémas de pensée ...

MUDRAS DU FEU & MÉDITATION

Vous êtes désireuse de changer vos habitudes alimentaires ? Vous avez déjà expérimenté de multiples stratégies dans ce sens, sans changement durable ?

Mes pratiques personnelles et mes recherches me conduisent à la même conclusion que Jung¹ : « Tout ce à quoi l'on résiste persiste et tout ce que l'on embrasse s'efface ».

Nos habitudes ne changent pas car nous luttons CONTRE elles, nous voulons nous en débarrasser. C'est notre posture de combattante qui les fait perdurer.

Dans la vie, tout se transforme en permanence : rien ne dure et tout passe par la phase de naissance, vie, mort et renaissance. La Nature en est la plus précieuse illustration.

Notre challenge est d'observer en conscience nos habitudes, sans les juger : un défi dans une société qui sous-entend qu'il nous faut les combattre !

Pratiquer Sa Ta Na Ma (ou Je Mange en Paix) avec l'INTENTION juste les transformera.

MÉDITATION : SA TA NA MA / JE-MANGE-EN-PAIX

Sur **Sa** ou **Je** : Pouce et Index se touchent

Sur **Ta** ou **Mange** : Pouce et Majeur se touchent

Sur **Na** ou **En** : Pouce et annulaire se touchent

Sur **Ma** ou **Paix** : Pouce et auriculaire se touchent

1-Pratiquer la Méditation Sa Ta Na Ma chaque matin pendant 21 jours (au moins) pour :

-ACTIVER l'intelligence cyclique de toute chose,

-laisser aller (=laisser mourir) les habitudes alimentaires qui ne sont plus justes pour vous.

Recommandation musicale : Sa Ta Na Ma, Jiwanpal Kaur

2-Pratiquer les mêmes *Mudras*² avec les paroles JE-MANGE-EN-PAIX **en début de repas et aussi souvent que vous le désirez.**

3-Pratiquer les *Mudras* (*Surya et Adho-Mukha*) en alternance au moins 1 fois/jour.

¹ Médecin et psychiatre suisse, né en 1875, mort en 1961.

² Le *Mudra* est un mot sanskrit qui signifie geste (symbolique) des mains.

F- LA BONNE NOUVELLE DU MOIS

Vous le sentez ? Votre vœu est déjà réalisé dans l'invisible.

Vos ressources sont dans votre corps à l'état latent. Elles n'attendent qu'une chose : se manifester au cœur de votre vie.

Pour commencer :

Chaque matin, **récitez à haute voix votre vœu**, dans une énergie de joie, de gratitude. Cela requière d'avoir de la foi en vous, en la Vie.

*Vous avez des **doutes** ? Ils savonnent la planche de votre expérience et de votre vie.*

Faites-leur une place à côté de vous. Faites de votre mieux, en observant tout ce qui vous traverse (sensations, pensées, émotion) sans vous y identifier, car ce ne sont que des événements transitoires.

Le seul pouvoir qu'ils détiennent est le pouvoir que vous leur octroyez.

Chaque matin et le plus souvent possible (au moins 3 fois/jour), répétez votre VŒU en sentant la joie (la gratitude ou toute émotion agréable associée) de le savoir déjà réalisé.

J'y arrive :

Comment je me sens

-au bout de 7 jours :

-au bout de 14 jours :

-au bout de 21 jours

Je n'y arrive pas :

Observez que vous tombez dans l'autocritique. Devenez curieuse de votre expérience et bienveillante envers vous-même. Ce sont les clés qui ouvrent les portes du changement.

Qu'est-ce qui m'en empêche ? (pensées, sensations, émotion¹)

Devenez curieux(se) des obstacles qui surgissent pour challenger votre foi.

La prise de conscience de leur présence diminue, sans effort, leur pouvoir sur vous.

¹ Rappelez-vous, un lexique émotionnel s'invitera dans l'Opus 3. Pour le moment, constatez la présence d'une émotion s'il y en a une, sans la juger. C'est un grand pas.

G-AUTRES RESSOURCES

Retrouvez d'autres ressources sur ma chaîne YouTube, Nourritures Bienfaitantes by APC :

https://www.youtube.com/channel/UC3Ho2B_2VuMaUVw2kayFDJg

À ce jour, il y a peu de vidéos et de ressources.

Comme vous, je fais un vœu ! Celui d'y déposer régulièrement des supports de pratiques pour vous accompagner vers l'Alimentation Sat Nam Intuitive et Joyeuse.

« LE RENOUVEAU »

QUE RETENIR ?

-Le contrôle de l'alimentation aboutit inmanquablement aux mêmes effets : alimentation émotionnelle, compulsive, pertes de contrôle, culpabilité...

-Il est néfaste pour la santé (mentale et physique) et n'est pas tenable, physiologiquement, sur la durée.

-Que faire alors ?

Mettre de la conscience sur ce qui se joue face à l'assiette (pensées, sensations, émotion). C'est le point de départ de votre transformation profonde, durable car partant de vous, de votre espace d'engagement, d'empouvoirement.

Cette phase peut être douloureuse, confrontant.

La pensée « tout ce que j'ai fait n'a servi à rien ? » vous traverse ?

En réalité, **tout a été utile pour vous amener sur ce chemin de conscience et de réconciliation.**

Il n'est pas question de jeter tout ce que vous savez sur la nutrition, peut-être de mettre ce savoir au service de la sagesse du corps, avec plus de distance et de gratitude ?

Chaque pratique, chaque Souffle conscient, chaque mantra assemble brique par brique vos nouvelles fondations. Elles vous rapprochent de votre Être profond, de votre Sat Nam.

Quelles pratiques vous attirent ? Comment vous sentez-vous après les avoir vécues ? Comment agissent-elles sur vous ? Quelles sont celles que vous rejetez ?

Consignez précieusement vos observations dans votre carnet, nous pourrons en reparler au cours du RDV mensuel, chaque 1^{er} jeudi du mois ou d'une consultation individuelle².

La répétition (*japa* en sanskrit) est la clé de la transformation. 21 jours au minimum selon les neurosciences. Selon le Kundalini Yoga, 40 jours sont nécessaires pour se défaire d'une

² <https://calendly.com/alexandra-palao-chaouat/consultation-holistique?month=2024-04>

habitude, 90 jours pour en prendre une nouvelle, 120 jours pour l'intégrer profondément dans notre psyché.

Aristote lui-même disait « nous sommes ce que nous faisons de façon répétée ».

Vous avez répondu au questionnaire (p26) et identifié votre graine (p32), voici **une routine quotidienne possible** :

- Faire quelques étirements en conscience (*nous en reparlerons dans l'opus suivant*), venir vous asseoir dans un lieu tranquille,
- Réciter votre vœu (p32) 1 minute au moins (en pratiquant un des *mudras* en alternance, p36),
- Terminer la pratique du Mudra en se laissant bercer par le souffle,
- 3mn de respiration chaleureuse,
- Sa Ta Na Ma (3, 5 ou 7mn) avec votre intention rappelée en début de pratique.

Le reste de la journée :

- Porter l'attention une fois par heure à votre souffle,
- Devenir curieuse des RÈGLES qui sous-tendent vos choix alimentaires,
- DÉGUSTER les 3 premières bouchées de chaque plat,
- Sur le terrain alimentaire, observer ce qui vous rend légère, joyeuse ou au contraire, plombe votre énergie. Cette conscience est transformatrice par essence.

CETTE ROUTINE EST UNE OPTION.

QUELLE SERA LA VÔTRE ?

Vous êtes en chemin pour apprendre à prendre soin de vous, à vous nourrir avec tendresse. VOUS LE MERITEZ. Vous n'y croyez pas ?

L'Opus 2 ouvrira ses pages sur ce questionnement. Trouver la sécurité en soi, comprendre les différences entre faim et envies seront parmi les thèmes et les ressources abordés.

Sat Nam

Alexandra Palao Chaouat

SE RETROUVER, PARTAGER EN SÉCURITÉ, PRATIQUER ENTRE FEMMES

ZOOM

Toutes les femmes témoignent des mêmes difficultés envers le corps, l'alimentation, les émotions. Ensemble, nous deviendrons plus fortes en honorant notre vulnérabilité³, en dressant le drapeau blanc de l'alimentation Sat Nam, Intuitive et Joyeuse.

Je vous propose 2 **RDVs mensuels**⁴ en ligne :

1/Un RDV avec un court temps de pratique et un temps plus long d'échanges, de questions-réponses, de retours d'expériences dans un cadre bienveillant, confidentiel et sécurisant entre femmes,

le 1^{er} jeudi de chaque mois à partir de 20h⁵

Premières dates : jeudis 2 mai et 6 juin 2024

2/Un RDV dédié à la pratique psychocorporelle (Mudras, Kundalini, danse...)

Le 1er samedi de chaque mois de 10h à 11h30

Premières dates : samedi 4 mai et 8 juin

Ces rendez-vous ont pour objectifs de **créer** une **communauté** de **soutien** sur **l'éveil des consciences** autour de l'acte alimentaire

Retrouvez-moi sur ZOOM :

Avec les identifiants de connexion suivants : ID de réunion: 390 621 8227 Code secret: OccTeL

³ Sujet développé au cours des prochains opus.

⁴ **L'info sera partagée sur Instagram et dans ma newsletter.** *Inscrivez-vous sur alexandrapalao.com pour être tenue au courant).*

⁵ Durée maximale de 1h45 (ajustée entre 45mn et 1h45 en fonction du nombre de participantes).

INSTAGRAM

@nourritures_bienfaites

TELEGRAM

Rejoignez-moi sur Telegram. J'y déposerai des audios de pratique et de soutien le long du chemin vers VOTRE alimentation Sat Nam, Intuitive et Joyeuse :

<https://t.me/nourrituresbienfaitesbyapc>

L'Opus 1 vous est offert.

Je fais le vœu qu'il soit publié dans une maison d'édition et devienne accessible à des millions de personnes dans le monde.

Envoyez-moi vos questions, commentaires par mail ou sur Instagram.

Si toutefois, il est important pour vous de soutenir mon travail (Opus1 et espaces d'échanges) , vous pouvez soutenir en conscience mon engagement sur Lydia ou Paylib (0661519283).