Explore le grignotage
avec plus de douceur

Céline DUPERRAY
En Paix avec mon Corps et mon Alimentation

@2025 – Céline, fondatrice d'En Paix avec mon Corps et mon Alimentation

Si tu lis ces lignes, c'est peut-être que le grignotage fait partie de ton quotidien. Parfois discrètement, parfois avec plus de tension ou de culpabilité. Et avant d'aller plus loin, j'ai envie de te dire une chose importante : l**e grignotage n'est pas un problème à corriger.** C'est souvent un message, un signal, une tentative parfois maladroite de prendre soin de toi.

Ce livret n'a pas pour objectif de :

- t'empêcher de grignoter
- te donner des règles à suivre
- te dire quoi faire ou ne pas faire

Il est une invitation à comprendre, observer ce qui se joue en toi et t'offrir plus de choix, plus de liberté, plus de douceur.

Ici, on ne cherche pas le contrôle, on cherche le lien.

@2025 – Céline, fondatrice d'En Paix avec mon Corps et mon Alimentation

Ce que tu vas explorer

À travers l'exercice proposé, tu vas pouvoir :

- faire la différence entre faim physique et envies de manger émotionnelles
- mieux comprendre ce qui déclenche le grignotage chez toi
- apprendre à répondre à tes besoins avec plus de justesse
- sortir peu à peu de la culpabilité

Il n'y a rien à réussir, rien à faire parfaitement. Chaque prise de conscience compte, même les plus discrètes.

Une précision importante

Il se peut que tu oublies de faire l'exercice, tu grignotes sans y penser ou que tu te rendes compte après coup de ce qui s'est joué.

Tout cela fait partie du chemin.

Ce livret est là pour t'accompagner, pas pour te juger. Tu peux y revenir quand tu veux. Une fois ou plusieurs fois, mais le plus important : à ton rythme.

Comment utiliser ce livret

Je t'invite à le lire dans un moment calme si possible, sans chercher à tout appliquer et en laissant résonner ce qui te parle.

Tu peux prendre des notes, remplir le tableau proposé ou simplement le lire et le refermer. Même sa seule lecture peut déjà semer quelque chose.

Quand tu te sentiras prête, tu pourras passer à l'exercice proposé dans les pages suivantes.

Prends une respiration et rappelle-toi : **tu fais déjà de ton mieux**.

@2025 – Céline, fondatrice d'En Paix avec mon Corps et mon Alimentation

Explorer le grignotage avec plus de douceur

Cet exercice est une invitation. Ce n'est pas une règle, ni une méthode à appliquer parfaitement.

Il est là pour t'aider à **mieux comprendre ce qui se passe en toi** quand l'envie de manger apparaît, sans te juger.

Étape 1 : fais une pause

Quand l'envie de manger se présente, si c'est possible pour toi à ce moment-là, je t'invite à faire une courte pause : respire et observe. Porte ton attention sur ton corps.

Tu peux évaluer ta faim sur une échelle de 0 à 10 : à 0 tu n'as aucune sensation de faim, à 10 ta faim est très intense.

Il n'y a pas de "bonne" réponse, juste une observation.

Étape 2 : accueille ce qui est là

Parfois, les signes de faim sont clairs et parfois, ils sont plus flous. Parfois même, faim physique et émotions se mélangent.

Tout cela est normal.

Si tu ressens une faim physique, autorise-toi à manger ce qui te fait envie, en étant aussi présente que possible.

Si tu ressens plutôt une envie de manger liée aux émotions, je t'invite à te poser quelques questions, avec curiosité.

Comment je me sens-là, maintenant ?

Qu'est-ce qui a marqué ma journée ?

@2025 – Céline, fondatrice d'En Paix avec mon Corps et mon Alimentation

De quoi aurais-je besoin à cet instant ?

Est-ce que j'ai pris du temps pour moi aujourd'hui ?

Étape 3 : mets des mots

Mettre des mots peut déjà apaiser. Tu ressens de la fatigue, de l'ennui, du stress, de la contrariété, tu as besoin de réconfort, de reconnaissance, d'une pause… il n'y a rien à corriger, juste à reconnaître.

Étape 4 : choisis comment prendre soin de toi

Une fois le besoin identifié, tu peux choisir comment y répondre. Parfois, ce sera en prenant l'air, en t'allongeant, en lisant un bon bouquin, en allant te coucher et parfois… ce sera en mangeant. Et c'est ok aussi.

@2025 – Céline, fondatrice d'En Paix avec mon Corps et mon Alimentation

Si tu choisis de manger

Je t'invite alors à le faire avec le plus de présence possible :

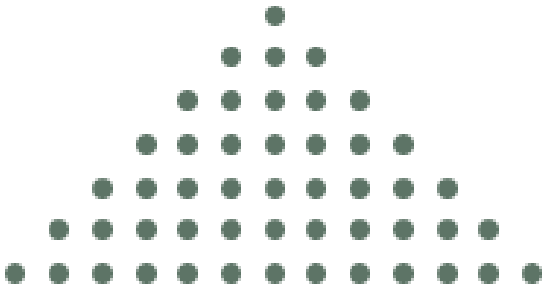
- choisis l'aliment dont tu as vraiment envie
- prépare-le ou prends-le avec attention
- installe-toi confortablement
- savoure avec tes sens
- reconnais que tu as pris soin de toi

Il n'y a rien à te reprocher, seulement quelque chose à apprendre sur toi-même.

Après coup

Si tu en as envie, tu peux utiliser le tableau qui se trouve à la page suivante pour y noter ce que tu as ressenti, ce que tu as compris et ce que tu aimerais explorer autrement la prochaine fois.

Si tu oublies, si tu manges sans faire l'exercice, si tu culpabilises malgré tout… **tu n'as rien raté**. Ce chemin se parcourt avec patience et douceur.



@2025 – Céline, fondatrice d'En Paix avec mon Corps et mon Alimentation

Tes envies de manger

SIGNES PHYSIQUES DE FAIM	INTENSITE	SENSATIONS PHYSIQUES	MANIFESTATION	EMTION RESSENTIE	MON BESOIN	MON APAISEMENT
Aucun	0	Je me sens agitée, j'ai la gorge serrée et l'estomac noué.	J'ai du mal à parler, je gesticule dans tous les sens.	Je suis contrariée.	J'ai besoin de faire entendre ma décision.	Ecrire ce que je ressens, exprimer mon besoin gentiment, prendre l'air et manger en conscience.

@2025 – Céline, fondatrice d'En Paix avec mon Corps et mon Alimentation

Et maintenant ?

Si ce livret a résonné pour toi et que tu ressens l'envie d'aller plus loin dans la compréhension de ton rapport à la nourriture, je t'invite à découvrir mon univers et mes accompagnements, pensés pour avancer sans aucun régime, sans pression et surtout, à ton rythme.

Découvre mon approche en cliquant ici

@2025 – Céline, fondatrice d'En Paix avec mon Corps et mon Alimentation

Notes

@2025 – Céline, fondatrice d'En Paix avec mon Corps

Avertissement

NOTE IMPORTANTE

Tu es responsable de ta santé

Ce document a été conçu uniquement à titre informatif et n'entend pas se substituer à un conseil d'ordre médical ou professionnel. Je te conseille de consulter un médecin, un psychologue ou un psychiatre afin de t'assurer de ton bon état mental et médical avant de commencer cette méthode. Le but de ce document est d'aider les personnes en bonne santé et bien portantes à gérer leurs problèmes de relation avec la nourriture en leur apprenant des techniques à utiliser dans un cadre privé. Ce document ne peut en aucun cas être utilisé pour traiter des personnes souffrant de maladies mentales diagnostiquées comme telle par une autorité médicale. Comme toute méthode, il est possible, bien que cela arrive très rarement, que certaines personnes éprouvent certaines sensations, sentiments ou souvenirs désagréables et angoissants. Dans ce cas, je te conseille de consulter un médecin ou un psychologue. L'auteur ne peut en aucun cas être tenu responsable et se décharge expressément de toute responsabilité de l'usage qui sera fait par le client des informations contenues dans ce programme et n'assume en aucun cas les conséquences directes ou indirectes de l'usage qui sera fait par le client desdites informations. Le client assume dès lors seul tous les risques quels qu'ils soient, directs ou indirects, liés à l'utilisation de cette méthode et à toute information décrite dans ce document.

@2025 – Céline, fondatrice d'En Paix avec mon Corps et mon Alimentation

Le plus important...
te faire plaisir !

Sois douce et bienveillante
avec toi-même.

Céline