

# Se libérer des grignotages compulsifs et s'assumer entièrement

7 Points Importants et 1 Technique secrète



---

Nicolas MEYER

[viasoliscoaching.com](http://viasoliscoaching.com)

Si tu as téléchargé ce guide, c'est que tu es sûrement un peu comme moi: **hypersensible, voulant être parfait(e), priorisant les autres, grignotant à la moindre occasion et voulant à tout prix perdre du poids** (que tu sois en surpoids ou non d'ailleurs).

Peut-être t'est-il arrivé de manger, en cachette ou non, des chips ou des sucreries, pâtisseries, charcuteries ou autres saloperies qui te reconforte à la moindre contrariété.

Comme si tu n'arrivais pas à te gérer et que quelqu'un d'autre prenait les commandes.

C'est **IMPOSSIBLE** pour toi de te contrôler quand tu as une compulsion alimentaire.

Alors peut-être souffres-tu en secret de Troubles du Comportement Alimentaire depuis des années, ou peut-être est-ce plus récent. Cela vient peut-être de ton enfance ou à la suite d'un choc émotionnel. ou peut-être est-ce juste arrivé, sans raison, mais tu n'arrive plus à t'en défaire.

Mais rassures-toi! A partir de maintenant, tout va bien car tu es au bon endroit et je vais te guider dans tes premiers pas vers une relation équilibré avec tes émotions et de plus en plus saine avec la nourriture.

## Qui je suis



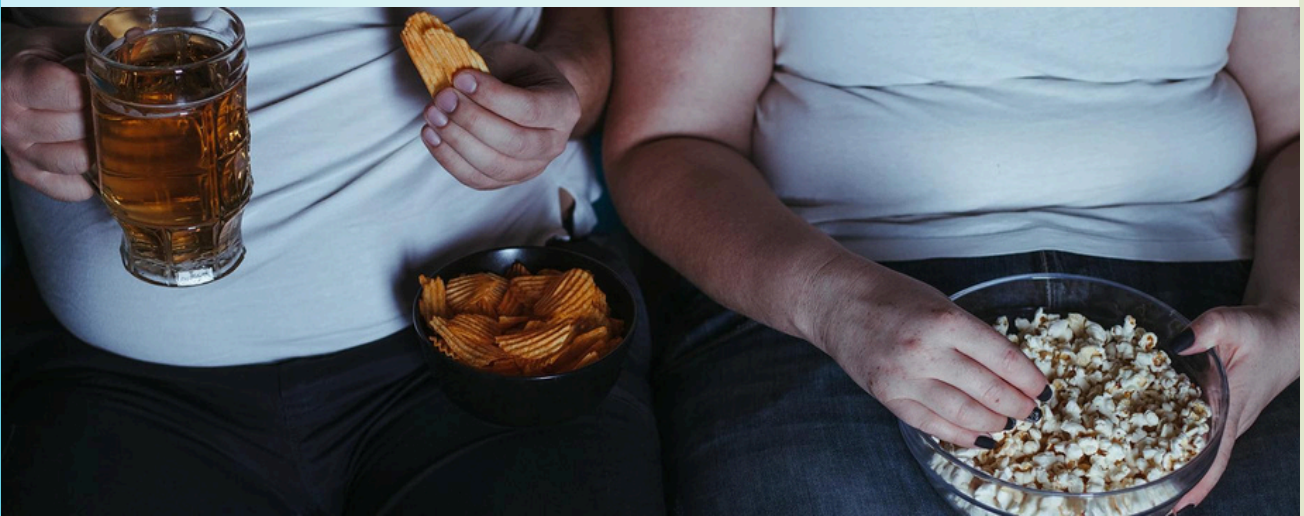
Je m'appelle Nicolas MEYER, je suis hypnothérapeute spécialisé dans les addictions, dans la gestion du poids et les compulsions alimentaires et la gestion des émotions.

J'accompagne des personnes qui grignotent, mangent leurs émotions. Celles qui pensent que leur addiction alimentaires est tellement ancrée, que **JAMAIS** ils ne pourront s'en défaire.

Ces personnes qui se libèrent de leur obsession alimentaire et finissent par s'accepter comme elles sont durablement, je les appelle des **BADASS**.

Tu fais le premier pas et tu peux t'en féliciter. Tu as tout mon soutien. Saches que tu auras aussi mes conseils et mon écoute si nous travaillons ensemble dans l'atteinte de tes objectifs, pour ton épanouissement personnel.

J'ai hâte de te rencontrer



## Un Trouble du comportement Alimentaire c'est quoi?



**Un Trouble du Comportement Alimentaire (TCA)** désigne un déséquilibre dans le rapport à la nourriture et au comportement alimentaire. Ces troubles sont souvent liés à des désordres affectifs et peuvent perturber la vie du patient.  
**Il existe trois grands types de TCA.**

**Un Trouble du Comportement Alimentaire (TCA)** désigne un déséquilibre dans le rapport à la nourriture et au comportement alimentaire. Ces troubles sont souvent liés à des désordres affectifs et peuvent perturber la vie du patient. Il existe trois grands types de TCA :

- **Anorexie** : Caractérisée par un refus de maintenir un poids corporel normal, une peur intense de prendre du poids et une altération de la perception du poids ou de la forme corporelle.
- **Boulimie nerveuse** : Elle se manifeste par des crises de boulimie, c'est-à-dire l'absorption excessive de nourriture en un temps limité, accompagnée d'une perte de contrôle. Les personnes atteintes de boulimie ont souvent des comportements compensatoires (vomissements, jeûne, etc.) pour éviter la prise de poids.
- **Hyperphagie boulimique** : Ce TCA se caractérise par des épisodes de suralimentation incontrôlée, sans comportements compensatoires. Les personnes souffrant d'hyperphagie boulimique ont tendance à manger de grandes quantités de nourriture en peu de temps, même sans faim réelle.

Certains symptômes aident à reconnaître le diagnostic d'une personne souffrance de TCA, comme par exemple

#### **l'hyperphagie boulimique:**

- Manger beaucoup plus rapidement que la normale.
- Manger jusqu'à éprouver une sensation pénible de distension abdominale
- Manger de grandes quantités de nourriture en l'absence d'une sensation physique de faim.
- Manger seul(e) parce que l'on est gêné(e) de la quantité de nourriture que l'on absorbe.
- Se sentir dégoûté(e) de soi-même, déprimé(e) ou très coupable après avoir mangé.
- 

Tu en penses quoi alors, et est-ce que tu en souffres ou bien tu es juste gourmand(e)?

**Tu peux être amené(e) à manger "toute la journée" pour plusieurs raisons.**

Notamment si tu n'accorde que peu de conscience à tes sensations corporelles quand tu manges, le plaisir ressenti est faible et tu fais autre chose en mangeant.

## Est-ce que j'en souffre vraiment ou suis-je simplement gourmand(e)



Un autre exemple peut être si tu manges un repas sans plaisir, tu peux avoir encore envie de manger en sortant de table, ce qui te pousse à manger de nouveau peu de temps après.

**Cela peut arriver surtout si tu as tendance à te priver, t'interdire ou te limiter vis à vis de certains aliments**  
(tout ça souvent lié à des années de formatage de régimes).

- **Après attention, "manger toute la journée" peut être quelque chose de normal si tu manges de petites quantités à chaque fois ce qui te pousse naturellement à avoir plus de prises alimentaires que les personnes mangeant trois repas "principaux" par jour. D'ailleurs les personnes qui suivent leur rythme propre et mangent à leur faim n'ont souvent pas de problèmes de poids.**

## Point Numéro 1: Comprendre pourquoi tu grignotes

### **Il est fort possible que tu sois hypersensible:**

Que tu ressenties les choses x1000, des émotions positives comme négatives et que tu ressenties même celles des autres. La majorité des personnes que j'accompagne sont hypersensibles. Et elles me disent toutes qu'elles se font "agresser" par leurs émotions qui sont souvent très fortes.

Et personnellement je trouve ça génial. Quand on sait comment fonctionner avec son hypersensibilité, les émotions deviennent un moteur plutôt qu'une malédiction.

Mais c'est vrai que si tu ne sais pas gérer ces émotions, ce sont elles qui sont aux commandes de ta vie. Elles te semblent plus puissantes que toi et au bout d'un moment, si tu ne sais pas les "contrôler", tu les laisses décider pour toi. Ainsi c'est un ascenseur émotionnel constant chaque jour car il y a des imprévus, importants ou pas, qui risquent de te mettre dans des états "violents". En tout cas assez dérangeants pour que tu ne souhaites pas vivre ces émotions là.

### **Tu tentes de calmer tes émotions en les anesthésiant:**

Le problème de ça c'est que très souvent si tu ne sais pas gérer ces situations, tu as entré en mode "full panique" et tenter de les calmer rapidement. Mais comme tes émotions te semblent plus puissantes que toi, ce sont elles qui vont te contrôler à ce moment là,

Pour être apaisées efficacement elles vont faire appel au seul levier efficace et rapide d'accès qu'elles connaissent: la nourriture.

Du coup, tu t'engueules avec la personne que tu aimes= tu manges.

Tu es en colère ou frustrée au boulot= tu manges.

Tu te sens triste= tu manges....

### **Tu deviens quelqu'un d'autre à ce moment là:**

Le pire c'est que comme elles semblent choisir pour toi ces réactions (ex: manger du chocolat), c'est comme si tu n'étais pas seule dans ce corps. Il y a même des moments où tu as peut être l'impression de ne pas être aux commandes. Comme si tu étais dissociée, que quelqu'un d'autre prenait le contrôle. Ce n'est plus toi qui choisis ce qu'il se passe.

**Mais rassure toi, une fois que tu sais gérer cette hypersensibilité tu ne manges plus tes émotions.**

Acceptes tes émotions,  
elles font partie de toi et les ressentir plus que les autres est une vraie force.  
Apprends à les reconnaître,  
à les accepter et elles deviendront ton moteur au quotidien.  
Moteur qui t'amèneras vers plus de sérénité et de confiance en toi.  
La perte de poids se fera naturellement  
puisque tu ne mangeras plus tes émotions.



## Point Numéro 2: comment faire preuve de volonté pour perdre du poids?

La volonté c'est le fait de vouloir:

C'est le fait de souhaiter quelque chose et de mettre en place des actions pour y arriver. On peut dire que c'est ton cas non? Bien que tu aies tenté la technique la plus connue: faire un (ou plusieurs?) régime(s).

C'est clairement une erreur mais on ne peut que te pardonner quand on regarde la culture des régimes dans laquelle on vit. N'oublies pas, l'industrie des régimes n'a qu'un seul but: que ça échoue, pour pouvoir te vendre de nouveau des complexes et des compléments alimentaires.

Une cliente m'a dit que j'étais paranoïaque de dire ça, et pourtant elle en était à son énième régime! Heureusement après quelques jours de suivi elle avait déjà constaté qu'elle pouvait perdre du poids sans faire de régime (elle a d'ailleurs perdu 10 kilos en 3 mois!)

"ACCEPTTE ce qui est,  
LAISSE ALLER ce qui était,  
AIE CONFIANCE en ce qui sera."

BOUDDHA



### Point Numéro 3: LE LÂCHER PRISE

Lâcher prise, c'est se foutre la paix et accepter d'être comme on est, paracerve que tu es génial(e) comme tu es.

Suivre un régime te donne l'illusion que tu contrôles (ton poids, ta prise de nourriture, les calories ...) Surtout aux yeux des autres.

Si tu fais partie de ces personnes qui ont besoin de tout contrôler pour se sentir en sécurité alors ces prochaines lignes sont pour toi. Car j'accompagne énormément de personnes qui te ressemblent.

**Tu n'as pas besoin d'être parfait(e) pour être aimé(e).**

Peut-être que ce sont des choses qu'on t'a transmises, ou bien tu en es persuadée depuis l'enfance. Mais tu n'as pas besoin d'être parfaite pour être acceptée et aimée. Surtout que tu es aujourd'hui à un âge où tu fais tes propres choix.

**Tu es un(e) adulte, assume qui tu es dans ton entièreté.**

Autre chose: arrête de te cacher.

L'un des symptômes principaux des TCA est le sentiment de honte très présent et renforcé à chaque prise de nourriture en cachette.



Cette honte t'enferme. Elle t'empêche de parler de ce que tu traverses.  
C'est un piège. Une illusion.

Si tu te caches quand tu grignotes, cela mets en avant un côté très infantilisant, tel un enfant qui fait une bêtise.

Ta partie ADULTE veut s'en sortir. C'est la partie ENFANT en toi qui a besoin d'être écoutée, réconfortée, consolée peut-être.

En te reconnectant à toutes les parties de TOI, tu vas naturellement arrêter de partir d'un côté puis de l'autre car c'est épuisant.

Il est temps que tu sois apaisé(e).



## Point Numéro 4: ÊTRE SON/SA MEILLEUR(E) AMI(E)

Tu t'imagines dire à ta meilleure amie qu'elle n'a aucune volonté? que son corps est dégueulasse?

Cela te semble trop méchant et injuste? Et pourtant c'est quelque chose que tu fais envers toi même. C'est tout aussi injuste. Ton corps fait de son mieux et il n'a jamais mérité qu'on parle aussi mal de lui.

Si tu as tendance à te juger très souvent, parce que tu ne fais pas les choses "assez bien". Ou bien que tu te critiques à longueur de temps si ce que tu fait n'es pas assez parfait, alors tu nourris une énergie négative envers toi.

Je suis très sensible aux énergies, normal pour une hypersensible peut être. Mais par conséquent je transmets cette intention à mes bombasses. L'intention c'est la clé. Si tu acceptes que tu es une personne chouette et pleine de qualités, c'est le premier pas vers l'acceptation de toi même et une énergie plus positive.

**En changeant ton mode de pensée, tu changeras forcément tes actions.**

Si tu as des pensées négatives envers toi même, alors tu influences forcément tes émotions. Car les émotions naissent suite à des pensées.

**Pensées positives=émotions positives.**

**Pensées négatives= émotions négatives.**

Sauf qu'à force d'avoir des émotions négatives, celles-ci ont une influence directe sur tes actions. Et donc émotions positives= plus d'énergie, de motivation, de confiance en soi. Et émotions négatives = moins d'énergie, plus de lassitude, état dépressif, pas d'envie...

Si tu es coincée dans un cercle négatif, avec des pensées, des émotions et des actions négatives, tu vas t'enfermer dans quelque chose qui te prends toute ton énergie.

De plus, comment veux tu avoir envie de faire quelque chose de positif pour toi alors que tu penses et tu te sens comme une merde? C'est mission impossible.

**Si tu te parles mal, tu acceptes inconsciemment que les autres te traitent mal aussi:**

Si tu imagines que ton corps, ton âme et ton cœur sont comme un appartement dans lequel il y a toujours le bazar. Ce n'est jamais entretenu ni respecté, c'est toujours en vrac à l'intérieur.

Et un jour quelqu'un vient te rendre visite pour la première fois et il/elle découvre l'état de l'endroit dans lequel tu vis tous les jours.

Est-ce qu'en voyant un endroit en bazar et sale tu penses que cette personne va bien faire attention à retirer ses chaussures et mettre un dessous de verre pour ne pas faire de traces sur ta table basse?

Non, il y a des chances que cette personne se dise "si elle ne fait pas attention alors c'est qu'il n'y a rien de valeur et je n'ai pas moi non plus à faire d'efforts". J'apprends aux BADASS à se respecter et à ainsi poser des limites sur ce qu'elles acceptent, ce qu'elles veulent et savoir dire non si besoin (cela passe aussi dans l'assiette).

**En faisant preuve de compassion envers toi même tu te rends service car tu montres comment tu veux que l'on te traite. Mets tes limites, montre l'exemple, respectes toi et tu verras que tu vas respecter aussi ton corps et ses besoins. Et perdre ainsi le poids que tu portes depuis tant d'années.**



## Point Numéro 5: NE PLUS LAISSER TA BALANCE INFLUENCER TON HUMEUR

**Il y a des gens qui pensent que le poids qu'indique leur balance les définit.**

Je ne sais pas si c'est ton cas mais pendant longtemps ma balance a influencé mon humeur du jour.

Si je me pesais en pensant avoir fait plein d'efforts pendant une semaine, alors je m'attendais à voir quelques centaines de grammes de perdus.

Si par malheur cela n'était pas le cas, ou pire, j'avais pris quelques centaines de grammes, alors j'étais d'une humeur terrible pour le restant de la journée.

Mais genre triste tu vois. C'est fou comme j'étais influençable à l'époque.

Comme si le chiffre qu'elle indiquait me disait si j'étais beau ou moche.

La plupart de mes clientes pensent que la balance leur parle, je ne sais pas si c'est ton cas. Puis un jour elles se rendent compte que ce n'est qu'un objet et que ce n'était pas la balance qui leur parlait mais leurs blessures émotionnelles.

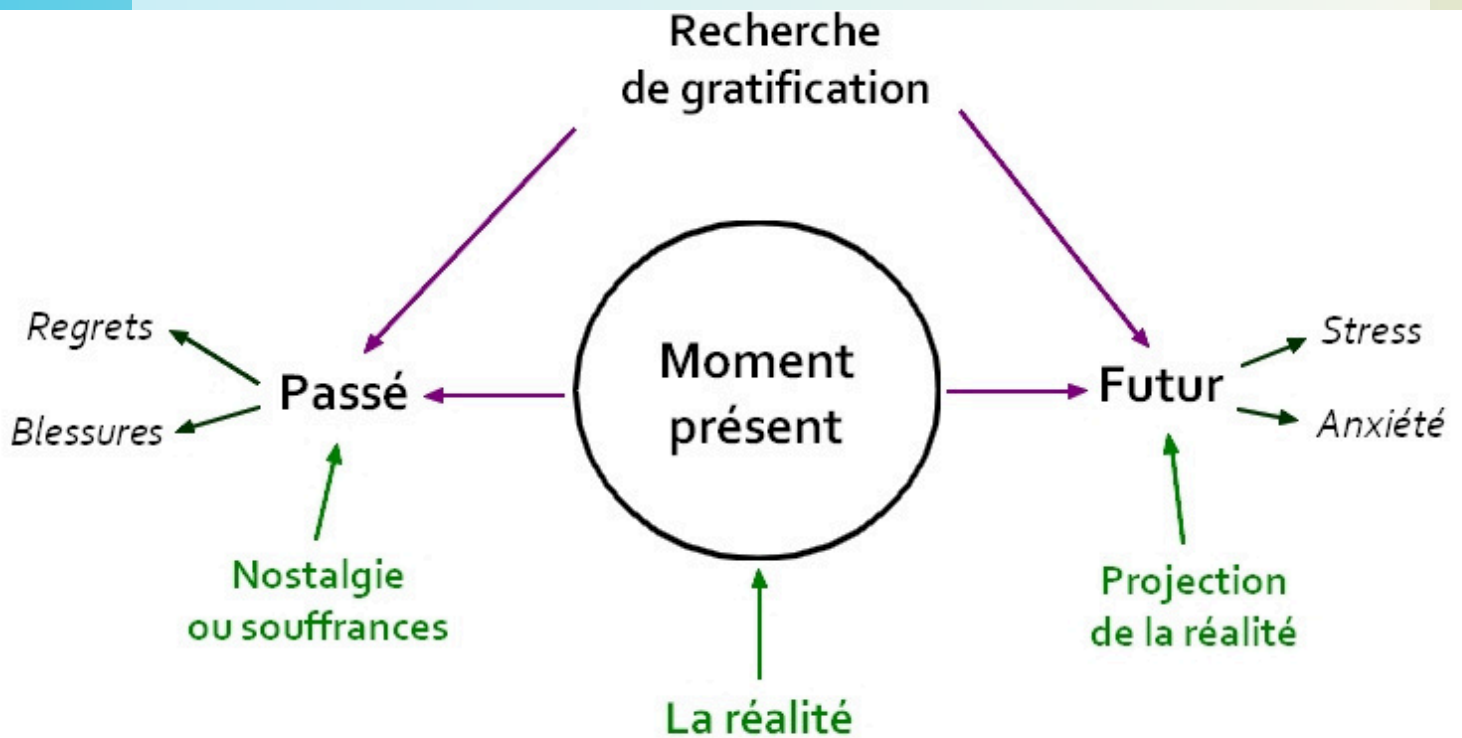
**Mais se focaliser sur ton poids est l'une des pires erreurs que tu puisses faire:**

Le poids indiqué par la balance montre la lourdeur de ton corps. C'est tout.

En te pesant pour te "rassurer" tu mets en danger ton bien être émotionnel et tu te laisses contrôler par cet objet.

**Petit challenge avec toi même: passe la prochaine semaine sans te peser et note tes sensations, comment vis tu l'expérience? Soulagée? Est-ce que ta manière de manger à changé? Et si tu arrêtais totalement de te peser il se passerait quoi au fond?**

## Point Numéro 6: VIVRE LE MOMENT PRESENT



"Quand j'aurais perdu mes kilo superflus je serais plus jolie"

"Quand je n'aurais plus cet affreux ventre, je m'accepterais bien mieux."

Et si c'était FAUX? Et si c'était juste des excuses pour ne pas vivre pleinement aujourd'hui en attendant un demain illusoire?

En suivant cette logique, tu devrais être différent(e) pour aller enfin bien. Mais est-ce que, au fond, on ne pourrait pas prendre 2 minutes pour faire un état des lieux?

Il est possible qu'aujourd'hui, tu sois déjà génial(e) tel(le) que tu es. Pas parfait(e) NON. Mais la perfection c'est un peu chiant en vrai non?

Je t'invite à noter 3 personnes qui sont parfaites dans ton entourage. Personnellement je n'en ai pas 3 moi. Par contre il y a des personnes que j'aime énormément car elles ont des qualités incroyables et qu'elles sont gentilles, sympathiques et que je partage avec elles de merveilleux souvenirs. Les meilleurs souvenirs sont d'ailleurs souvent ceux qui sont les plus imparfaits.

Quand on est un(e) BADASS on comprend que l'on a pu être enfermé(e) dans une vision de nous qui n'est pas la nôtre. C'est celle des parents, de l'entourage, des traumatismes. C'est indispensable que tu prennes le temps de trier ce qu'il y a dans le petit sac à dos que tu portes depuis l'enfance. Si ça se trouve tu portes des choses qu'on a mises dedans mais qui n'ont plus aucun intérêt aujourd'hui. Mais que tu continues cependant à porter et qui t'alourdissent.

**Le risque à force de vivre dans un futur qui n'arrive pas ou dans un passé qui n'existe plus, c'est que tu passes à côté de ta vie.**

Les personnes qui réussissent à perdre le poids qu'elles espèrent disent souvent qu'elles peuvent se sentir mieux physiquement mais souvent elles continuent d'avoir une estime d'elles-mêmes assez faible.

Si tu te concentres uniquement sur ton apparence, tu continues de te focaliser sur la partie émergée de l'iceberg. Tandis que la partie immergée est la plus importante: l'acceptation et l'amour de toi dans ton intégralité.

**Ton corps n'est pas le seul facteur qui participe à ton bien être tu sais. Il est important d'apprendre à te connaître, à t'accepter dans ta globalité: ton corps, ta personnalité, tes besoins, tes envies...**



## Point Numéro 7: **ARRÊTE TOTALEMENT LES RÉGIMES**

**La majorité des personnes sujettes aux TCA a suivi de nombreux régimes hypocaloriques. C'est à dire pauvre en calories, ne couvrant pas tes dépenses énergétiques quotidiennes.**

Cette dépense est calculée de façon plus ou moins précise selon les professionnels et méthodes de calculs mais dans tous les régimes hypocaloriques un déficit est appliqué.

Ils sont souvent aussi sous forme de règles strictes à suivre, avec des aliments "autorisée" et des aliments "interdits". Les quantités sont limitées et le but est clairement de contrôler ton alimentation et ton poids.

**Mais la majorité des régimes sont impossibles à tenir sur le long terme pour la simple et bonne raison que cela empêche de répondre aux besoins corporels ET psychologiques.**

Des fois on a des envies "émotionnelles" et il est indispensable d'y répondre car cela aide à réguler notre humeur. Si l'on y répond pas, celle-ci se dégrade au fil du temps.

Et puis pourquoi est-ce que tu n'aurais pas "le droit" de manger certaines choses?

J'ai des clientes qui m'ont dit que si elles "s'autorisaient" à manger tout ce qu'elles voulaient, elles ne sauraient pas s'arrêter ou allaient reprendre du poids.

Or elles ne se sont jamais autorisées à tester ça. On leur a fait croire que si elles se faisaient confiance, si elles mangeaient tout ce qu'elles voulaient, elles allaient tel un animal sauvage tout dévorer.

En t'autorisant tout tu deviens curieux(se). Qu'est-ce que tu aimes manger? en quelle quantité? Est-ce qu'il ne vaut pas mieux manger 6 biscuits après une journée pourrie de temps en temps que s'en empêcher et acheter un paquet de pépitos aux prochaines courses et le manger en entier en cachette dans ta voiture?

Voilà pour mes conseils, ceux que je donne à mes petit(e)s BADASS dans chaque accompagnement afin qu'ils/elles comprennent qu'il est temps pour eux/elles de se laisser tranquilles.

Quant à ma technique secrète pour retrouver ton corps et kiffer la vie, la voici

## Gérer tes émotions

- Apprends à les **comprendre**, les accepter et en faire des alliées.
- **Prends du recul** sur ces émotions. Une émotion ne dure que quelques secondes, c'est un état passager qui indique que quelque chose se passe
- Tu n'as plus rien à compenser car tu as réussi à surmonter des choses qui avant pouvaient te blesser, te rendre triste ou en colère ...
- Tu as atteint un équilibre émotionnel apaisé.

## Apaise ta relation à la nourriture en arrêtant de manger tes émotions

- Comme tu maîtrises tes émotions et que tu ne les manges plus, tu retrouves une relation de plaisir à la nourriture.
- Tu manges tout ce que tu aimes sans culpabiliser et sans peur de retomber dans tes travers
- Tu profites des moments de convivialité qui ne sont plus gâchés par ton obsession du poids
- Terminé le temps où tu planifiais déjà tout ce que tu allais faire le lendemain de cet apéro pour compenser tes "excès"

## Te reconnecter à ton corps dans le plaisir et faire la paix avec:

- Tu arrives à te prioriser, à prendre du temps pour faire des choses qui te font du bien car tu sais que c'est indispensable à ton bien être
- Tu sais dire non et poser tes limites
- Tu fais la danse du cul devant le miroir parce que tu es un(e) BADASS et tu remercies ton corps de fonctionner et te permettre d'être en vie
- Tu acceptes tes "défauts" parce qu'ils n'en sont pas
- Tu as pris conscience que chaque moment est précieux et que tu es une personne fantastique et parfaitement imparfaite

Je te remercie d'avoir lu ce guide et t'invite à prendre rendez-vous avec moi sur [www.viasoliscoaching.com](http://www.viasoliscoaching.com) afin que l'on parle ensemble de vive voix!

Je suis certain que je pourrais t'indiquer quoi faire pour continuer sur la voie de ta libération émotionnelle.

Je suis sincèrement heureux d'avoir pu te partager mes conseils et mon expérience dans ce guide et j'ai hâte de parler avec toi pour pouvoir t'accompagner encore plus loin.

écris moi ici :  
[viasolis.coaching@gmail.com](mailto:viasolis.coaching@gmail.com)

A bientôt

Nicolas

