

S'inspirer

UN AIR DE DOUCEUR DANS CES PAGES

S'aimer et inspirer

Ne plus culpabiliser dès que l'on mange, prendre confiance en nos choix.

.....

Réaliser ses rêves

Un exercice pratique pour faire de ses rêves une réalité !

.....

Les TCA

Témoignage d'un combat contre la boulimie.

ACCEPTER ET AIMER TON CORPS

L'HISTOIRE DU SUIVI INSPIRE



La petite chose à savoir avant

Je suis Céline, Diététicienne-Nutritionniste, j'ai 30 ans, je suis maman d'un petit garçon de 3 ans et créatrice du magazine digital "S'inspirer".

Pendant des années, je me suis gâchée le quotidien à cause de l'image que j'avais de mon corps et de mon rapport à l'alimentation.

Grâce à mon métier, à mes différentes formations, aux 100 aïnes de personnes que j'ai accompagnées depuis 5 ans et à mon expérience personnelle, j'ai décidé de créer le suivi INSPIRE pour pouvoir t'aider à te sentir rayonner de l'intérieur comme de l'extérieur.

Céline

FONDATRICE DU MAGAZINE



S'inspirer LE SOMMAIRE

PAGE

4 S'AIMER ET INSPIRER

Prendre du temps pour soi, se sentir bien dans ses baskets, dans son corps, dans sa tête. N'est-ce pas une grande source d'inspiration pour les autres et pour soi ? Aujourd'hui, nous partons à la découverte du suivi Inspire.

PAGE

6 TÉMOIGNAGE SUR L'IMPACT DES TCA

Aujourd'hui, c'est Adèle qui nous livre son expérience avec les troubles du comportement alimentaire.

PAGE

9 RÉALISER SES RÊVES

Tu rêves depuis toujours de nager avec les tortues ? Alors grâce à cet exercice, tu vas pouvoir te focaliser sur ce qu'il faut que tu mettes en place pour pouvoir le faire.

PAGE

11 INSPIRATION : UN LIVRE

Et si ce mental envahissant et sans limites n'était pas une maladie qu'il fallait à tout prix soigner, ni même un problème à régler ?



S'AIMER ET INSPIRER

écrit par Céline, Nutritionniste

Prendre le temps de respirer profondément pour inspirer les autres. Prendre du temps pour soi, se sentir bien dans ses baskets, dans son corps, dans sa tête. N'est-ce pas une grande source d'inspiration pour les autres et pour soi ? Être fière de ce que tu es et cesser toute pensées méchantes envers soi-même.

Ne plus culpabiliser dès que l'on mange, prendre confiance en nos choix, être à son écoute, cesse de réfléchir et de se prendre la tête. Juste profiter de la vie et ne plus se gâcher des moments.

Manger ce qu'il te faut, accepter et aimer ton corps ! Voilà ce que je souhaite faire avec le suivi inspire ! Le Suivi Inspire est une idée qui est dans ma tête depuis des années.

JE SAVAIS QUE JE
VOULAIS FAIRE
QUELQUE CHOSE
DE MARQUANT QUI
PUISSE VRAIMENT
SERVIR POUR
CHAQUE PERSONNE.

S'AIMER ET INSPIRER

écrit par Céline, Nutritionniste

Pour que ça reste le plus marquant possible j'ai voulu le faire en groupe. On ne rencontre pas des personnes par hasard, et grâce à un accompagnement en groupe chaque personne pourra rencontrer une ou plusieurs personnes qui le marquera, j'espère pour longtemps. Avancer en groupe permet de se sentir moins seule et encore plus soutenue. Surtout avec des personnes qui nous comprennent car elles vivent la même chose et ça peut être vraiment puissant.

Pendant ces 4 mois ensemble, mon but est de te chouchouter pour que tu puisses te chouchouter ensuite toute ta vie.

COMMENT SE DÉROULE LE SUIVI ?

Tu auras des exercices pratiques à mettre en place pour apprendre à mieux te connaître et donc pouvoir changer les choses qui te gâchent ton quotidien.

Mais aussi par des temps d'échanges, d'écoute, de bienveillance et beaucoup de respect et de douceur envers soi-même et les autres. Il a été prouvé que prendre soin des autres c'est aussi prendre soin de soi.

Si ce suivi inspire t'attire, c'est sûrement parce que **tu consacres beaucoup de temps pour les autres et que tu t'oublies...** Tu es alors au bon endroit !

QU'EST CE QUI ME POUSSE À TE PROPOSER CELA ?

Mes expériences professionnelles et personnelles me donnent la chance de pouvoir maintenant te proposer cet accompagnement et j'en suis tellement reconnaissante. Mes études en diététique ainsi que mes formations en comportement alimentaire et en développement personnel ainsi que mes 5 ans d'expériences en tant que diet et les centaines de personnes que j'ai

accompagnées m'ont permis de construire petit à petit ce Suivi Inspire.

Au-delà de mes compétences professionnelles, s'ajoutent mes expériences personnelles. J'ai souffert pendant des années de troubles du comportement alimentaire et, qu'est-ce que **j'ai pu me gâcher des moments précieux uniquement car je ne pouvais plus me supporter**, je me répugnais vraiment !! Je me suis sentie tellement seule, comme si personne ne pouvait me comprendre et m'apporter les mots dont j'avais vraiment besoin. C'est aussi pour ça que j'ai créé le suivi inspire. J'ai pris du temps pour réfléchir en me demandant : "De quoi j'aurai pu avoir besoin durant cette période si compliquée pour m'en sortir plus rapidement ?" **C'est comme ça qu'Inspire a aussi vu le jour : redonner l'espoir de se sentir mieux et d'y arriver !**

INSPIRE, C'EST...

En finir avec les prises de tête au niveau de l'alimentation, être à l'aise dans son corps, aimer son reflet dans le miroir, du soutien, du partage et de la rigolade, voilà les promesses d'Inspire.





LES TCA

TÉMOIGNAGE SUR LEUR IMPACT

écrit par Adèle

Je m'appelle Adèle et j'ai trente quatre ans.
A l'âge de seize ans, j'ai commencé à vivre des crises de boulimie. Cela s'est installé peu à peu, crescendo.

Je dansais beaucoup et passais des jours face aux miroirs. Je riais au dehors ce que je pleurais au dedans. A ce moment-là, le contexte environnant, me suscitait plus de souffrance que de joie. Je me suis réfugiée dans la nourriture. La douleur psychique avait trouvé une nouvelle direction pour m'aider à soulager la soupe de mes émotions.

Le souvenir de la première fois que je me suis purgée (que j'ai vomi en d'autres termes), est imprimée dans ma mémoire et en chacun de mes cinq sens. Je me souviens du goût d'un divin soufflet au fromage teinté une touche de noix de muscade mélangé à l'acidité des sucs gastriques. Je me souviens des vêtements que je portais, de mon reflet dans le miroir. Je me souviens de ce vide qu'il me fallait remplir, du trop plein qui suivait, du soulagement une fois tout expulsé. Tout expulsé...

LES TCA

TÉMOIGNAGE SUR LEUR IMPACT

écrit par Adèle

Surtout cette boule noire et oppressante en plein milieu de ma poitrine, cette angoisse dévorante qui dévastait tout sur son passage.

J'ai ressenti une forte libération, ce que je croyais être à ce moment un véritable apaisement. Même bref, c'était délicieux... j'étais devenue accros.

Dopamine, Endorphine, Adrénaline et surtout Insuline, voici quelques unes des hormones de mon illusoire repos. Comme un fumeur fume sa cigarette, comme un alcoolique bois le nectar de l'oubli, moi je vomissais.

A force de « pratique », (si j'ose dire), mon cerveau effectuait automatiquement une remise à niveau après une crise, une sorte de reset. Je continuais à vivre comme si de rien était. Je menais une double vie. Adèle qui sourit au dehors, Adèle qui se rejette au dedans. Un mal, un gouffre qui petit à petit me séparait du monde et de moi même. Je sentais une sorte de dissociation, un trouble psychotique comme décriraient les grands psychiatres. Tout cela s'explique et je l'ai découvert plus tard.

J'étais devenue capable d'une discrétion absolue, mêlant des stratagèmes de toute sorte pour dissimuler les purges.

Je savais comment manger, comment boire pour me permettre de vomir « bien », (concrètement: le plus efficacement et discrètement possible avec si possible non utilisation des doigts pour moins de violence).

Invisible dans les crises, j'étais discrète sur les variations de poids pour ne pas éveiller les soupçons. J'ai vomi dans toute sorte d'endroits: dans des sacs, des tasses, des bols, des plats, des casseroles, des cuvettes, des lavabos, des douches, des jardins, des forêts, des ruisseaux, des océans...

Bref, vous l'aurez compris... j'étais devenue ce que l'on pourra communément appeler: une virtuose du dégueuli.

Mon addiction était déposée devant moi au moins trois fois par jour, que je le veuille ou non, une torture. La nourriture est un objet de partage et de reunion sociale qui comme toute bonne chose versée à l'excès peut faire des ravages.

Pour éviter les carences, je prenais des compléments alimentaires, (que je gardais dans l'estomac, vous vous en doutez). J'étais devenue une experte en naturopathie et une nutritionniste amateur chevronnée. J'effectuais quotidiennement un bilan calorique, qui définissait la qualité mon autosatisfaction. Les pesées étaient pluriquotidiennes ainsi qu'avant et après les crises. Un vrai camps d'épuisement du corps et de l'esprit.

Tout cela m'a permis de contacter une force immense à l'intérieur de moi. Je me suis agrippé à chacune des branches d'espoir qui m'ai été tendu, (notamment au travers de l'art).

Un processus long et magnifique dont je ne modifierai rien pour tout l'or du monde. Je vous le raconterai bientôt,

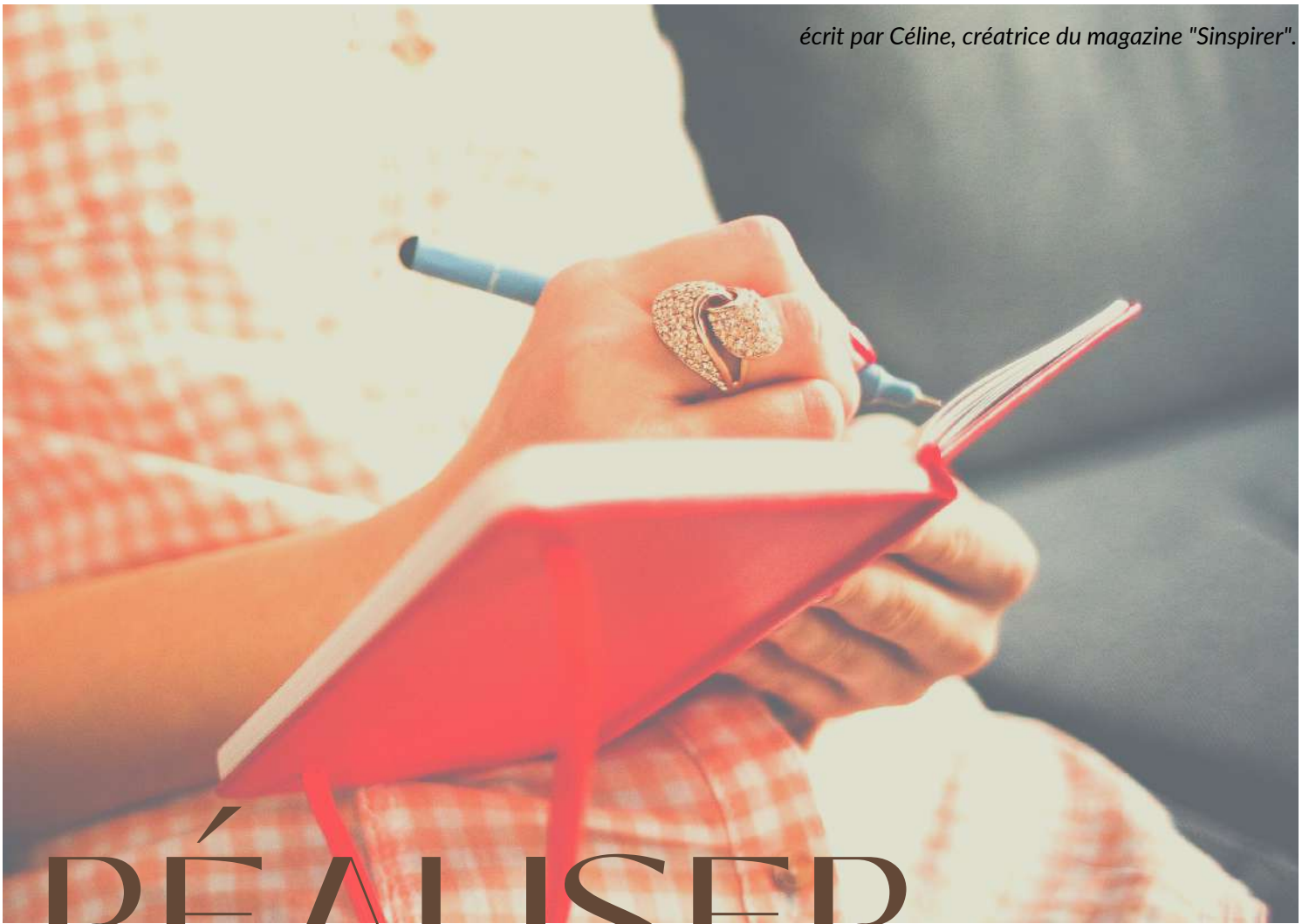
Merci pour votre lecture !
Adèle





Tu l'entends cette petite voix
dans ta tête ? Ne l'ignore pas.
Accepte ce qu'elle te conseille
mais ne l'écoute pas toujours.


CÉLINE



RÉALISER SES RÊVES

Savoir précisément ce que l'on veut pour savoir où l'on va. C'est important car ça te permet d'avoir des objectifs en tête tout en donnant un sens à ta vie. Mener des projets et être fière de les avoir accomplis. Je te partage un exercice que j'adore : la liste de tes envies !

Exemple : tu rêves depuis toujours de nager avec les tortues ? Alors grâce à cet exercice, tu vas pouvoir te focaliser sur ce qu'il faut que tu mettes en place pour pouvoir le faire.

Car très souvent, on se dit "un jour je le ferai...", puis les années passent et on ne réalise pas ce qui nous ferait vraiment vibrer.



"N'oublie jamais : tu es magnifique !"

RÉALISER SES RÊVES

Pour vibrer au quotidien !

COMMENT L'UTILISER ?

En notant ce que tu souhaites vraiment réaliser dans ta vie, tu peux commencer à mettre en place des actions qui vont t'emmener vers l'atteinte de ces objectifs.

1 - PRENDS UNE FEUILLE

Sur une feuille de papier, fait un tableau et divise-le en 4 colonnes

2 - ÉCRIS TES RÊVES, MÊME LES PLUS FOUS !

Dans la 1ère colonne de gauche, inscris tout ce qui te fait envie dans la vie, tout ce que tu veux accomplir. Réponds à ce genre de question, « Avant de mourir ou d'être en mauvaise santé, qu'est-ce que je veux absolument faire ? » Ne te fixe aucune limite, balayez tous les domaines (voyage, travail, famille, amis, développement personnel, sport, fête, loisirs...).

Inscris tout, même tes rêves les plus fous, même ceux qui te paraissent irréalisables. Dans l'idéal, inscris au minimum 20 idées, et au maximum 50.

3 - HIÉRARCHISE SELON TES ENVIES

Dans la deuxième colonne, tu vas hiérarchiser cette liste en fonction du « degré d'envie », en allant

de l'idée qui te fais le plus envie à celle qui te semble la moins enrichissante. Place des numéros devant chaque envie, de 1 à X. Et dans la troisième colonne, tu vas classer tes idées en fonction de leur « faisabilité ». Commence par celle qui te paraît la plus réalisable, en terme de temps et de situation, en allant jusqu'à celle qui est la plus compliquée à réaliser. Place des numéros devant chaque idée, de 1 à X. Puis, dans la quatrième colonne, tu vas additionner les chiffres qui se trouvent sur chaque ligne d'envie.

4 - ISOLE, AFFINE ET NOTE UNE DEADLINE

Prends les 5 premières idées de la quatrième colonne, isole-les et affine tes envies. Puis, définis un « objectif temps » pour chaque idée, une sorte d'engagement avec toi-même.

5 - DÉCRIS LES ACTIONS À METTRE EN PLACE

Pour chaque objectif, décris les actions à mettre en place pour le réaliser, les sous-objectifs à se fixer... Identifie ce que tu dois faire pour arriver à concrétiser ton envie.

Incorpore des idées/envies dans tes actions du quotidien pour ne pas les perdre de vue !



Inspiration

UN LIVRE

JOLI MONSTRE, UN VOYAGE FASCINANT À TRAVERS L'ANXIÉTÉ

par Sarah Wilson

Nous combattons l'anxiété, la cachons derrière des sourires de façade, tentons de l'enfouir sous une couche de raisonnements, de débats intérieurs stériles. Et si ce mental envahissant et sans limites n'était pas une maladie qu'il fallait à tout prix soigner, ni même un problème à régler ?

C'est ce qu'a cherché à savoir Sarah Wilson, qui a longtemps lutté contre ses propres angoisses, ses TOC et même des troubles bipolaires. Dans ce livre passionnant, elle nous entraîne à la découverte de notre « monstre » intérieur afin de mieux le comprendre et de s'en faire un allié.

ENVIE DE TE SENTIR MIEUX DANS TON CORPS, ET D'AVOIR UNE RELATION SAINES AVEC TON ASSIETTE ?

Il revient en janvier !

Plus que 11 places !

INSPIRE

4 mois pour t'aimer à nouveau

L'accompagnement unique qui te permet de t'aimer à nouveau grâce à une approche saine et équilibrée face à l'alimentation et à ton corps, reviens en Janvier 2022 !

- Si tu as du mal à prendre du temps de qualité pour toi,
- Si tu te gâches le quotidien car tu te sens mal dans ta peau,
- Si ton reflet dans le miroir t'angoisse,
- Si tu culpabilises de ne pas faire les choses "bien",
- Si l'alimentation est une source de tension pour toi,
- Si tu manges tes émotions...

Alors, rejoins-moi avec 4 autres femmes pour connaître les vrais infos sur ton corps et ton alimentation, pour faire des exercices pratiques, pour discuter, s'encourager... et rayonner à nouveau !

Tu veux en savoir plus ou voir si Inspire est fait pour toi, toutes les informations sont [ici](#) - Tu peux y réserver ton appel découverte : [Clique ici](#) !

Inscription jusqu'au 23 décembre

Merci

Encore un grand merci à Adèle pour sa participation.



Et psst... Si toi aussi tu souhaites partager, témoigner,
rédiger pour ce magazine, n'hésite pas à m'écrire à :
rmr.celine@gmail.com

Nous parlerons de ta proposition avec plaisir.

Avec tout mon amour,

Céline