



# ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE

ET réflexes

## COMPENSATOIRES

Vous avez certainement déjà entendu l'expression « manger ses émotions ». Les émotions sont souvent reliées à des blessures, à un vide à combler qui nous porte au geste de compenser momentanément par un aliment qui nous fait du bien et qui « compensera » illusoirement l'émotion qui nous a envahi. Donc, non, nous ne mangeons pas nos émotions, mais nous mangeons plutôt « émotionnellement », ce qui est plus juste et nous permet de mieux comprendre ce comportement.

Par DOMINIQUE PARADIS

Depuis notre plus jeune âge, nous vivons des événements heureux et d'autres qui sont plus difficiles. Les raisons d'un surpoids sont multiples. Oui, il y a les raisons « alimentaires » (sucre, aliments transformés, alcool, etc.). Mais il y a aussi ces émotions du passé qui nous nuisent, engendrant des sentiments de peine, de rejet, d'abandon, de frustration, de peur, et j'en passe.

Ces émotions sont des stress oxydatifs, qui engendrent des chamboulements homéostatiques déséquilibrant nos systèmes nerveux, hormonal, digestif, urinaire, etc. Nos souvenirs nous poussent à revivre ces sentiments du passé, nous replongeant dans des états d'être qui nous font sentir malheureux. Pour un moment passager, ils seront compensés par un aliment qui donnera cette impression de « mieux-être », puis suivis d'un sentiment de culpabilité, ce que j'appelle des « réflexes ».

Ces réflexes sont reliés à des souvenirs émotionnels qui nous ont marqué, qui nous ont physiquement ou émotionnellement fait mal. Dans l'intention très souvent inconsciente de ne pas vouloir « nourrir » l'émotion du passé, nous compensons celle-ci par l'alimentation. La prise de poids est un mode de protection. Plus vous prenez du gras, plus vous vous protégez. Sous ce corps qui ne vous appartient plus, vous ne vous reconnaissez pas.



### UNE QUESTION D'INTENTION

Lorsque les gens se perdent et peinent à retrouver leur identité, leur intention est alors de perdre du poids. Malheureusement, les diètes et régimes mènent souvent à des résultats à court terme, puisqu'ils n'ont pas traité les causes réelles de la prise de poids. (Et je ne parle pas de certaines méthodes hasardeuses qui mettent l'état de santé en jeu.) Peu importe le nombre de livres à perdre, vous devez impérativement déterminer d'abord pourquoi vous avez pris ce poids. L'être humain est émotion, et ses émotions ont un impact biochimique qui influence les systèmes et nous porte à des réactions physiques et comportementales. Se concentrer uniquement sur l'aspect physique et alimentaire de l'intention de la perte de poids, c'est passer complètement à côté de l'essence même de celle-ci, soit les réflexes, les blessures refoulées qui ne sont pas réglées, comprises ou pardonnées.

### L'EFFET YOYO

L'effet yoyo en est la preuve parfaite. Combien de personnes ont essayé de perdre du poids en essayant différentes méthodes, toutes meilleures les unes des autres? Et pourtant, plus vous essayez de perdre ce poids avec des régimes que vous ne pourrez pas maintenir, plus vous carencez votre corps... et plus vous reprenez du poids par la suite, rendant la situation encore plus difficile. Vous ne comprenez plus, vous ne savez plus quoi faire et vous considérez cette suite d'événements comme un échec. Dès le départ, pourtant, le processus était voué à ne pas fonctionner.

Oui, il y a des combinaisons gagnantes relativement à l'alimentation et à l'exercice physique, mais vous connaissez sans doute des gens qui mangent bien, font de l'exercice et qui n'ont pas perdu plus de trois livres. En réalité, ils n'ont probablement perdu que de l'eau et de la masse musculaire. Plusieurs en perdent leur estime d'eux-mêmes, lâchent tout et tombent dans l'autosabotage (puisqu'après tant efforts et si peu de résultats, pourquoi poursuivre, n'est-ce pas?). Dire que ça ne vaut pas la peine, c'est dire « je n'en vaud pas la peine ». Peut-être avons-nous justement trop de « peine » refoulée ?



Évidemment, il y a des solutions alimentaires fonctionnelles qui peuvent contribuer à une amélioration de l'état de santé et de l'aspect physique. Toutefois, tant que vous n'avez pas laissé aller les douleurs du passé, tant que vous n'avez pas pardonné ce qui entretient votre ressentiment, vous aurez toujours le réflexe de compenser sur le plan alimentaire. C'est un point de repère de confort inconscient. Même si vous vous dites que le passé est le passé, que la situation ne vous appartient pas ou que vous vous concentrez sur le présent, vous traînez dans votre sac à dos ces émotions auxquelles vous ne faites pas face.

### REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA VIE

L'inconscient est beaucoup plus puissant que le conscient, et vos comportements sont le résultat de ce que vous avez vécu. Vous ne pourrez pas changer le passé, mais il est de mise d'apprendre de celui-ci et d'observer vos comportements. Au-delà de ce qui est arrivé et que vous ne pouvez pas changer, vous êtes responsable de votre avenir. Réalisez que vous avez le pouvoir de tout changer dès maintenant, si vous le voulez. Personne ne pourra faire les changements à votre place, mais plusieurs ressources existent pour vous aider et vous accompagner dans ce processus.

« Et pourtant, plus vous essayez de perdre ce poids avec des régimes que vous ne pourrez pas maintenir, plus vous carencez votre corps... et plus vous reprenez du poids par la suite, rendant la situation encore plus difficile. Vous ne comprenez plus, vous ne savez plus quoi faire et vous considérez cette suite d'événements comme un échec. Dès le départ, pourtant, le processus était voué à ne pas fonctionner. »

Les situations de chacun de nous sont bien différentes et uniques. Il n'y a pas de science universelle en matière de perte de poids et de redressement de la santé physique et émotionnelle. Mais il y a une science pour chaque personne relativement à ce qui a été vécu auparavant. Au-delà d'un régime et d'une diète, c'est l'engagement envers soi qui est le premier grand pas vers un renouveau, pour enfin respirer sa vie, goûter à sa liberté et refuser d'être une victime de ce qui est derrière nous et qui nous tire vers le bas. C'est de reprendre le pouvoir sur notre vie, de ce temps qui nous est prêté et de conscientiser à quel point nous sommes exceptionnel et merveilleux.

Nous avons cette possibilité de savourer le bonheur, de vivre avec une nouvelle vision de soi, de découvrir qui nous sommes réellement en cessant de ruminer ce qui nous étouffe. En plus de 20 ans de pratique, j'ai vu des résultats incroyables et des réalisations de soi exceptionnelles. Je vous souhaite ce bonheur que vous méritez pour que vous puissiez enfin vous sentir libre et bien dans votre cœur, votre corps et votre esprit.



**Dominique Paradis**

Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie.

[www.dominiqueparadis.com](http://www.dominiqueparadis.com) • [info@dominiqueparadis.com](mailto:info@dominiqueparadis.com) • [coachdominiqueparadis](https://www.facebook.com/coachdominiqueparadis) • [coachparadis](https://www.instagram.com/coachparadis)



**DOMINIQUE PARADIS**  
NATUROPATHE, COACH, PHYD.

**NE CONFINEZ PAS VOS ÉMOTIONS**

Consultations à distance avec une grande proximité d'écoute.

SANTÉ + COEUR + CORPS + ESPRIT

Consultations  
privées,  
confidentielles  
et sans jugement

+

Reçus  
d'assurances  
disponibles

Ambassadeur du  
Congrès Mondial de  
Naturopathie  
[www.congres-mondial-naturopathie.fr](http://www.congres-mondial-naturopathie.fr)

[www.dominiqueparadis.com](http://www.dominiqueparadis.com) | [info@dominiqueparadis.com](mailto:info@dominiqueparadis.com)

[f](https://www.facebook.com/coachdominiqueparadis) • [i](https://www.instagram.com/coachparadis) • [in](https://www.linkedin.com/company/coachparadis) • [You](https://www.youtube.com/channel/UC...) • [p](https://www.pinterest.com/coachparadis)

