

PLANNER  
2024

---

PRENDRE  
SOIN DE  
SOI

Segodiet

# CALENDRIER 2024

## JANVIER

S	L	M	M	J	V	S
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## FEVRIER

S	L	M	M	J	V	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9

## MARS

S	L	M	M	J	V	S
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

## AVRIL

S	L	M	M	J	V	S
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

## MAI

S	L	M	M	J	V	S
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

## JUIN

S	L	M	M	J	V	S
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

## JUILLET

S	L	M	M	J	V	S
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## AOUT

S	L	M	M	J	V	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

## SEPTEMBRE

S	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

## OCTOBRE

S	L	M	M	J	V	S
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

## NOVEMBRE

S	L	M	M	J	V	S
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

## DECEMBRE

S	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

# OBJECTIFS

# 2024

## Objectifs pro

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Objectifs perso

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Objectifs santé

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Objectifs financier

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Objectifs bien-être

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Objectifs .....

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# L'ESTIME DE SOI

---

Notre acceptation de nous même semble dépendre de notre morphologie, qui elle même a le pouvoir de dépendre du regard des autres...

## **S'aimer...**

L'estime personnelle peut se définir par l'amour que nous nous portons, un amour qui peut être inconditionnel ou soumis à conditions.

L'amour inconditionnel, c'est l'amour sans condition, on est capable de s'aimer de façon "constante" quelque soit son état, son apparence, ses émotions.

Nous devons nous aimer de façon inconditionnelle. Apprendre à se considérer comme digne de recevoir cet amour, que l'on connaisse la réussite ou l'échec, que l'on soit en forme ou fatigué, que l'on soit mince ou en surpoids, est la clé d'une relation apaisée avec son image.

Attention: ça ne veut pas dire que l'on éprouve jamais d'émotions négatives ou désagréables ou d'expérience désagréable avec son apparence.

## **...sans condition**

Ces émotions sont normales. Dans les moments difficiles, témoigner pour soi un amour inconditionnel, c'est trouver en soi une stabilité profonde malgré la colère ou la tristesse.

Il est fréquent que l'amour que nous nous portons à notre corps devienne, lui aussi, dépendant des caractéristiques de ce dernier: nous nous aimons quand nous perdons du poids, et nous nous détestons quand nous en prenons.

Conditionner ainsi notre estime personnelle est une source de souffrance et de détresse émotionnelle.

Notre corps devient un problème à résoudre, une menace, quelque chose qu'il faut impérativement contrôler. Tout semble alors compliqué: les vacances deviennent angoissants, je vais grossir pendant les fêtes de Noël.

Nous voici à considérer le corps comme un objet!

# TON ESTIME PERSONNELLE DÉPEND ELLE DE TON IMAGE CORPORELLE ?

---

Note de 0 (pas du tout vrai) à 10 (parfaitement vrai) les affirmations suivantes:

- Pour compter dans ce monde, il faut être mince: ...../10
- Prendre du poids c'est être faible: ...../10
- Etre beau ou belle c'est mieux que d'être heureux: ...../10
- L'apparence est plus importante que les qualités humaines: ...../10
- Il faut que je contrôle mon image pour me sentir bien: ...../10
- L'amour que je me porte dépend de mon poids sur la balance: ...../10

Score <30 = estime de soi faiblement impactée par l'image corporelle

Score entre 30 et 45 = estime de soi fortement influencée par l'image corporelle

Score > 45 = estime de soi très fortement influencée par l'image corporelle

# RENOUER AVEC SON ESTIME PERSONNELLE

---

Pour stabiliser notre estime personnelle, pour faire en sorte qu'elle ne dépende plus seulement de notre image, nous pouvons nous entraîner à développer plusieurs compétences:

- **Apprendre à écouter son corps**, en lui portant une attention particulière, à la fois curieuse et bienveillante, entrer davantage en contact avec lui. **Observer** que le corps est bien présent et qu'il nous envoie **de précieuses informations** quant à nos fondamentaux est une étape essentielle. Tâchons de l'entendre quand il nous dit qu'il a **besoin de dormir, de manger, de bouger**.
- **Agir pour son corps**: le laisser se reposer, le nourrir avec respect, l'hydrater suffisamment, le mettre en mouvement pour son bien... L'idée est de le **considérer comme un ami**.
- Se libérer consiste à faire **la paix avec nos émotions inconfortables**, nos pensées critiques ou encore nos exigences trop hautes en terme d'image corporelle ou de poids.
- Avoir une **attitude d'autocompassion**: poser un regard plus tolérant sur soi, ses difficultés, son passé, son histoire, ses croyances ou ses peurs permettra d'avancer et d'adopter une posture plus constructive.



# PRENDRE DE LA DISTANCE AVEC LES DIKTATS ET LES INJONCTIONS

---

Il est illusoire d'imaginer de ne plus être dépendant des autres. Reconnaître son besoin d'appartenance.

Le besoin d'appartenance est nourri quand nous nous sentons **acceptés et reconnus** par le groupe auquel nous appartenons, qu'il soit familiale, amical, ou professionnel.

Le besoin d'estime, quant à lui, correspond à notre besoin d'avoir de la **valeur, à nos propres yeux mais aussi ceux des autres**. Elle dépend donc en partie d'un feed-back social.

Voilà sans doute pourquoi nous sommes si sensibles à ce que les autres pensent de nous, à la façon dont ils nous regardent. Voilà aussi pourquoi nous craignons par-dessus tout le rejet.

Considéré comme un véritable danger, le rejet engendre des émotions qui sont considérées par les spécialistes comme les affects produisant le plus haut niveau de détresse, ceux la mêmes qui engendre souvent des **perturbations alimentaire**.

Dans une société qui survalorise les corps minces, jeunes et sportifs, il est logique que cette peur du rejet nous amène à vouloir nous conformer à ce que nous pensons être une norme à atteindre.

Cela n'est problématique que lorsque cette logique de conformité impacte de manière significative notre santé physique mais aussi mentale.



# TESTER VOTRE PEUR DU REJET SOCIAL

---

Note de 0 (pas du tout vrai) à 10 (parfaitement vrai) les affirmations suivantes:

- J'ai régulièrement le sentiment que mon image corporelle est un obstacle à mon intégration dans un groupe: ...../10
- J'ai régulièrement le sentiment que mon corps n'est pas adapté à cette société et j'en souffre: ...../10
- J'ai régulièrement le sentiment de devoir contrôler mon poids ou mon alimentation pour pouvoir être accepté(e): ...../10
- L'apparence est plus importante que les qualités humaines: ...../10
- Il faut que je contrôle mon image pour me sentir bien: ...../10
- L'amour que je me porte dépend de mon poids sur la balance: ...../10

Score >20, il est probable que le lien entre l'image corporelle et la peur du rejet social soit une source de souffrance pour toi.

# FAIS TON CHOIX

---

Prends un petit moment pour toi et lis le texte suivant:

- Je peux choisir de me traiter avec dignité.
- Je peux choisir d'honorer ma faim.
- Je peux choisir de manger ce que j'ai envie de manger, ce qui me fait du bien.
- Je peux choisir des vêtements dans lesquels je me sens beau ou belle.
- Je peux choisir de faire les activités que j'ai décidé de faire.
- Je peux choisir de faire la paix avec les caractéristiques de mon corps.
- Je peux choisir de faire tous ces choix, même si cela risque de déplaire aux autres.
- Je peux choisir de faire tous ces choix, même si certains auront du mal à comprendre.
- Je peux faire ce choix car je suis une personne digne et libre.



# MULTIPLIE LES BONNES ACTIONS POUR SOI

---

Il nous faut avancer vers notre objectif mais avancer...concrètement.

Si nous souhaitons élargir le répertoire des comportements favorables à notre corps, notre équilibre ou notre assiette, il est important d'apprendre à faire des petits pas en dehors de notre zone de confort.

- **Avancer à petits pas :**

Ces petits pas doivent répondre aux caractéristiques suivantes : Ils doivent être à notre portée. Si tu souhaites améliorer ton alimentation, il est essentiel de choisir des comportements dont la faisabilité, sur une échelle de 0 à 10, dépasse les 7.

Avec des actions trop ambitieuses, nous risquons d'être en difficulté ou d'échouer, ce qui porterait atteinte à notre motivation.

Une intention floue ou générale risque de bloquer. Manger équilibré ou bouger plus sont des objectifs bien trop larges pour être motivants. Il nous faut définir quelque chose de plus précis qui peut se traduire sous la forme d'un comportement concret comme par exemple « boire plus d'eau », « manger une collation saine », « partir à 18h du boulot et s'y tenir », « aller courir après le travail lundi »....

Nous devons nous concentrer sur l'action la plus concrète à mettre en place pour avancer.

Pour nous aider à identifier le plus petit pas possible, nous pouvons nous poser plusieurs fois la question suivante : Quelle est la 1er action concrète qui nous permettrait d'atteindre notre objectif ?

# MULTIPLIE LES BONNES ACTIONS POUR SOI

---

- **Déjouer les pièges du mental**

Lorsque nous décidons d'expérimenter de nouveau comportement, il est fréquent d'observer le mental passer en mode survie.

Nous quittons notre zone de confort, il est donc normal qu'un message d'alerte soit envoyé au cerveau qui, dès lors, nous suggère de faire attention, quitte à ne pas agir.

Quels peuvent être ces obstacles ? Certains relèvent de l'émotion comme la peur d'être jugé ou critiqué, d'être ridicule, de ne pas y arriver, d'être mal à l'aise ou encore la culpabilité, la tristesse, la honte.

Mais nombre d'entre eux sont **des pensées**.

Nous avons **le choix de désobéir à ces pensées** limitantes/toxiques pour avancer vers une autre voie, entreprendre d'autres actions, davantage en lien avec nos désirs et nos valeurs

- **Oser avec courage**

Agir avec courage suppose de renoncer temporairement à la sécurité, à la facilité, à la tranquillité.

Sortir de sa zone de confort est du courage. Chaque petit pas est du courage.

- **S'encourager avec bienveillance**

La façon dont nous nous parlons va également nous aider à agir. Adopter une posture d'autocompassion favorise l'action. Il ne faut jamais hésiter à nous parler comme un bon camarade, car ça nous aidera à :

- garder le cap, et nous ferons ce que nous avons décidé de faire;
- trouver l'équilibre, et nous n'en ferons ni trop, ni pas assez.

# JOURNAL GRATITUDE

DATE: \_\_\_\_\_

S L M M J V S

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT POUR:

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

HYDRATATION



MON HUMEUR



MES AFFIRMATIONS POSITIVES

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

NOTES / NE PAS OUBLIER

MES FIERETÉS

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

MON SOMMEIL (Heure)



# LA NOURRITURE, UN CADEAU

---

Nous avons rdv avec la nourriture plusieurs fois par jour pour une bonne et simple raison: nous maintenir en vie. Manger c'est équilibrer le vivant en nous, autant physiquement qu'émotionnellement.

- Sur le plan physique, chaque repas assure l'équilibre énergétique. Lorsque nous mangeons, notre corps recharge ses batteries. Démunis de capacités de photosynthèse, nous puisons les nutriments dont nous avons besoins dans les aliments.
- Sur le plan émotionnel, la nourriture est source de bien-être, se rassasier, c'est s'apaiser.

Comment recomposer une assiette "régulatrice"? de nouveau, il s'agit d'abords d'identifier les principaux obstacles qui ont engendré la rupture.

Voici une liste (non exhaustive)

- les jugements et critiques incessantes sur l'apparence ou le poids
- Les pensées qui imposent le contrôle des calories
- Les exigences trop hautes en terme d'équilibre alimentaire
- Le peur de prendre du poids en mangeant
- La pression de la société à contrôler son assiette

Quels sont tes obstacles ??

.....

.....

.....

.....

.....

# MES MENUS

SEMAINE:

DATE :

LUNDI

MARDI

LISTE DE COURSES

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE





# LISTE DE COURSE

<p><b>LÉGUMES</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>PROTÉINES</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>PRODUITS LAITIERS</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>FRUITS</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>FÉCULENTS</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>AUTRES</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>NOTE</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

# LES CLÉS D'UN BON ETAT D'ESPRIT

---

- **Garder à l'esprit que nous sommes des êtres libres.**

Notre corps nous appartient. Personne ne doit nous imposer de manger tel ou tel aliment. La manière dont nous nourrissons notre corps nous regarde et ne regarde **QUE** nous. Seul le souhait de prendre soin de soi est une raison valable pour changer d'alimentation.

- **Penser à ajouter plutôt que supprimer**

Se focaliser sur les aliments à réduire ou à supprimer risque d'activer le cerveau en mode survie. Plutôt que se répéter tous les matins qu'il faut manger moins de sucre, il est préférable de penser à ajouter des aliments pour améliorer notre nutrition. Par exemples: augmenter les fruits et légumes, les féculents complets, les légumineuses...

- **Sortir de la logique des régimes et des recettes minceur**

Une alimentation santé n'est pas une alimentation allégée, pauvre en graisses et assujettie à la maîtrise des calories. Ce cliché doit être balayé. Le contrôle et la privation ne peuvent entraîner que des altérations de l'humeur, mais aussi du comportement alimentaire. La frustration est certainement la cause la plus importante d'excès et des comportements compensatoires.

- **Regarder la situation dans sa globalité**

Nous avons la fâcheuse tendance à nous focaliser sur nos erreurs. Il est important de prendre du recul et d'apprendre à considérer notre alimentation à l'échelle de la semaine et non du repas.

- **Avoir sur soi un regard bienveillant**

Le changement demande du temps, il nous confronte à des difficultés que nous devons traverser et que nous n'avions pas envisagées. Parfois, nous revenons en arrière, et nos vieilles habitudes reprennent le dessus. Etre un bon camarade pour soi-même, c'est s'encourager, se soutenir, se fixer de petits objectifs pour se donner confiance.





Ma mission en tant que diététicienne, c'est de vous accompagner à retrouver un bien-être alimentaire et corporel grâce à une prise en charge personnalisée.

Et le tout accompagné d'une écoute bienveillante, sans aucun jugement.

Je ne propose pas de "régimes drastique et restrictifs".

À la place, je **m'intéresse d'avantage à l'individu dans sa globalité**: à son environnement, son histoire, ses émotions, afin de construire de nouvelles habitudes alimentaires, et de les aider à adopter les bons réflexes quant à leur santé et bien-être.

Mes spécialités chouchous :

- Les **troubles du comportements alimentaire** (des comportements anormaux associé à une grande souffrance psychique et physique exemples: compulsions alimentaire, hyperphagie...) en lien ou non avec des troubles psychologiques (bipolarité, TDAH, dépression..)
- Les **pathologies en lien avec l'alimentation** (obésité, diabète, cancer, stéatose hépatique, dyslipidémies...)

Retrouvez moi au pôle de santé Medicina: 64 avenue Rockefeller 69008 LYON

**Contact:**

[segolene.bouvet@outlook.com](mailto:segolene.bouvet@outlook.com)

0637706383

[www.segodiet.fr](http://www.segodiet.fr)



@segodiet