BOÎTE À OUTILS · OFFERTE

La force du mental

Cinq outils pour accompagner le changement, apaiser le stress et avancer à votre rythme.



JULIE BIAUD
SANTÉ FONCTIONNELLE & INTÉGRATIVE

Julie Biaud · Santé fonctionnelle & intégrative

juliebiaud.com

AVANT DE COMMENCER



Le mental, votre allié santé

Changer d'alimentation, c'est rarement une question de recettes. C'est surtout une question d'habitudes, d'émotions et de croyances.

Dans mon accompagnement, je le constate chaque semaine : la façon dont on aborde le changement pèse autant que le contenu de l'assiette. L'énergie avec laquelle on s'engage, la patience qu'on s'accorde, le regard qu'on porte sur ses écarts.

Je l'ai moi-même vécu. Face à une maladie auto-immune et aux défis du TDAH dans ma famille, les changements les plus durables ne sont pas venus d'une volonté de fer, mais d'un état d'esprit plus doux, plus confiant et plus curieux.

Cette boîte à outils réunit cinq exercices simples, à faire à votre rythme, un crayon à la main. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : seulement des pistes pour mieux vous connaître et avancer.

Julie

Bon à savoir : ces outils accompagnent votre démarche mais ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique. Si l'anxiété ou la tristesse prennent trop de place, parlez-en à votre médecin.

OUTIL N° 1

Cultiver la confiance

Ce que l'on attend d'une démarche influence la manière dont on la vit.

La recherche sur l'effet placebo le montre depuis longtemps : nos attentes modifient notre ressenti, notre perception de la douleur et notre motivation. Ce n'est pas « dans la tête » au sens péjoratif. C'est la preuve que le cerveau et le corps travaillent ensemble.

Concrètement, aborder un changement alimentaire avec confiance aide à s'y tenir, à repérer les progrès et à traverser les moments plus difficiles. À l'inverse, s'y engager à reculons, en doutant de tout, rend chaque effort plus lourd.

À retenir : la confiance ne remplace jamais un traitement. Mais elle est un formidable moteur pour tenir dans la durée.

Pourquoi je veux changer

Notez ici vos raisons profondes. Vous les relirez dans les moments de doute.

OUTIL N° 1

Des gestes concrets pour nourrir la confiance

1. **Parlez positivement** des changements que vous mettez en place, à vous-même comme à vos proches.
2. **Pratiquez la gratitude** : chaque soir, notez trois choses qui se sont bien passées.
3. **Expliquez votre démarche** à votre entourage : on soutient mieux ce que l'on comprend.
4. **Laissez glisser les remarques négatives.** Chacun a droit à son avis, et votre chemin vous appartient.
5. **Notez vos irritants** plutôt que de tout remettre en question : rien n'est parfait, tout s'ajuste.
6. **Faites confiance à vos choix.** Vous êtes la personne la mieux placée pour sentir ce qui vous fait du bien.
7. **Visualisez-vous** en forme, plein(e) d'énergie, dans six mois.
8. **Souriez**, même un peu : le corps et l'esprit se répondent.
9. **Soyez patient(e).** Le corps a besoin de temps. Les changements progressifs sont ceux qui durent.

Mes trois gratitudes du jour

OUTIL N° 2

Repérer ses croyances limitantes

Ces petites phrases intérieures qui nous freinent sans qu'on s'en rende compte.

Les croyances limitantes se forment souvent tôt, au fil de nos expériences et de ce que nous avons entendu enfant. Elles sont tenaces et agissent comme un frein : elles nourrissent la peur, et la peur pousse à éviter, à remettre à plus tard ou à abandonner.

Elles se cachent derrière des peurs très courantes :

- peur de l'échec
- peur du jugement
- peur d'être rejeté(e)
- peur de ne pas être à la hauteur
- peur que ce soit trop difficile
- peur de devoir faire des efforts
- peur d'abandonner en route
- peur de l'inconnu
- peur du ridicule
- peur d'être déçu(e)
- peur de déranger les autres
- peur de ne pas être soutenu(e)
- peur de ne pas savoir dire non

Petit exercice : pendant quelques jours, remarquez combien de fois vous dites ou pensez « j'ai peur de… », « je ne suis pas capable de… », « il faut que… ».

Mes croyances limitantes

OUTIL N° 2

Remettre ses croyances en question

Pour désamorcer une croyance limitante, il suffit souvent de l'écrire, puis de la confronter à la réalité avant de la remplacer par une pensée plus juste.

Les bonnes questions à se poser

1. Quels faits concrets confirment cette pensée ?
2. Quelle est la probabilité réelle que ce que je crains arrive ?
3. Et si cela arrivait, comment pourrais-je y faire face ?
4. Comment voir la situation autrement ?
5. Cette pensée m'aide-t-elle ou me freine-t-elle ?
6. Que dirais-je à ma meilleure amie dans la même situation ?

Ma croyance limitante « je dois… », « je n'y arriverai pas… »	Ma pensée alternative une autre façon de voir les choses

OUTIL N° 3

Apprivoiser le stress du changement

Changer ses habitudes bouscule nos repères, et c'est normal.

Le stress est une réaction naturelle face à la nouveauté. Lorsque le cerveau perçoit un possible danger, il demande aux glandes surrénales, situées au-dessus des reins, de libérer adrénaline et cortisol. Le corps se prépare à réagir, même quand le « danger » n'est qu'un nouveau menu à organiser.

Mode « action »

Système nerveux sympathique : combat ou fuite. Cœur qui accélère, muscles tendus, digestion mise en pause.

Mode « repos »

Système nerveux parasympathique : repos et digestion. Respiration ample, corps détendu, réparation.

Nous passons de l'un à l'autre tout au long de la journée. Le problème survient quand le mode « action » devient permanent : le stress chronique épuise l'organisme et donne envie de revenir à ses anciennes habitudes.

Or, changer d'alimentation demande de cuisiner autrement, de lire les étiquettes, d'expliquer ses choix à la famille… Autant de petites sources de stress. Pour réussir, l'enjeu est donc de retrouver le calme le plus souvent possible.

Mon niveau de stress aujourd'hui

Entourez le chiffre qui vous correspond.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calme — Très tendu(e)

OUTIL N° 3

Reconnaître le stress chronique

Les signaux d'alerte

- sommeil léger, réveils fréquents
- réveil fatigué(e) et déjà tendu(e)
- envies de sucre, grignotage
- cœur qui s'emballe
- difficulté à se concentrer, brouillard mental
- libido en berne
- infections à répétition
- digestion difficile : reflux, ballonnements, transit perturbé

Ce que permet le calme

- mieux digérer et assimiler
- mieux dormir
- réguler son appétit et son poids
- soutenir l'immunité
- réparer les tissus
- retrouver de l'énergie

Mes signaux personnels

Quels signes vous montrent que vous êtes sous tension ?

Important : si vous ressentez une douleur dans la poitrine, un essoufflement inhabituel ou des symptômes qui vous inquiètent, consultez sans attendre. En cas d'urgence, composez le 15.

OUTIL N° 3

Respirer pour revenir au calme

La respiration est la porte d'entrée la plus directe vers le mode « repos ».



La cohérence cardiaque (3 · 6 · 5)

3 fois par jour, **6** respirations par minute, pendant **5** minutes.

1. Asseyez-vous, le dos droit, les pieds bien posés au sol.
2. Inspirez par le nez pendant 5 secondes, en gonflant le ventre.
3. Expirez doucement par la bouche pendant 5 secondes.
4. Répétez pendant 5 minutes, idéalement le matin, avant le repas de midi et en fin d'après-midi.

Quand l'angoisse monte

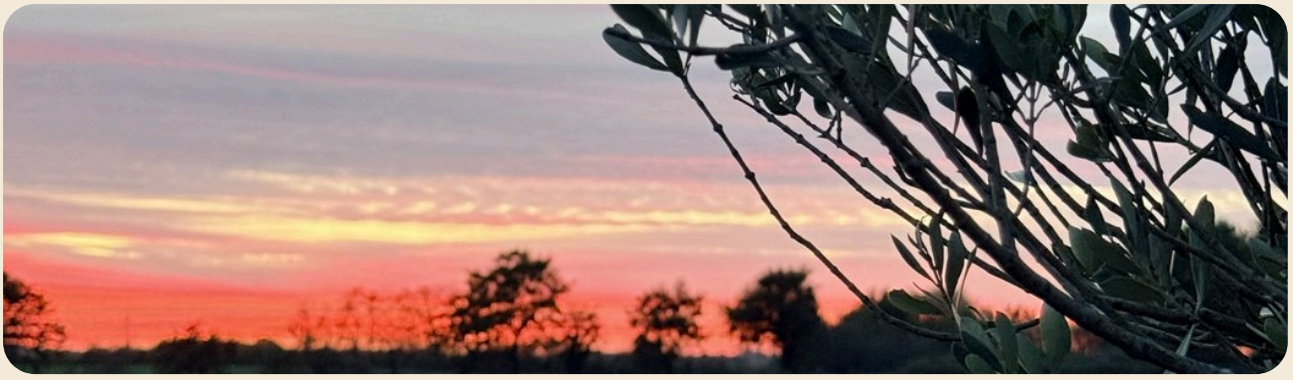
1. Faites une pause : arrêtez-vous quelques minutes là où vous êtes.
2. Rappelez-vous que ces sensations sont désagréables mais passagères.
3. Allongez l'expiration : inspirez sur 4 temps, expirez sur 6 à 8 temps.
4. Accueillez ce que vous ressentez sans le combattre, puis reprenez doucement votre activité.

Si les crises d'angoisse sont fréquentes ou très intenses, parlez-en à votre médecin : un accompagnement adapté peut vraiment aider.

OUTIL N° 4

Prendre du temps pour soi

S'accorder du plaisir n'est pas un luxe, c'est un besoin.



Nous avons appris à enchaîner les tâches, à être efficaces, à penser aux autres d'abord. Pourtant, les moments de détente et de plaisir font partie intégrante de la santé : ils allègent la charge mentale, apaisent le système nerveux et redonnent de l'élan.

Pour les parents en particulier, prendre soin de soi n'est pas égoïste : c'est ce qui permet de rester disponible et serein(e) pour sa famille.

Les activités qui me font du bien

Lecture, marche, bain, musique, jardinage, un café avec une amie…

Mon rendez-vous avec moi-même

Jour : _____ Heure : _____

Activité : _____

OUTIL N° 5

La respiration carrée

Une méditation express, à pratiquer partout : au bureau, dans la voiture, avant de dormir.

Méditer vous semble difficile ? Cet exercice est fait pour vous. Il ne demande ni matériel ni expérience, juste quelques minutes.

1. Posez vos pieds au sol, ou asseyez-vous confortablement.
2. Si possible, lancez une musique douce. Sinon, comptez dans votre tête.
3. Inspirez par le nez pendant 4 secondes.
4. Gardez l'air 4 secondes.
5. Expirez lentement pendant 4 secondes.
6. Restez poumons vides 4 secondes.
7. Recommencez pendant 3 à 5 minutes, puis observez le calme qui s'installe.

Mon suivi de la semaine

Notez votre niveau de tension de 0 à 10 avant et après l'exercice.

Jour	Avant	Après	Ce que j'ai remarqué
Lun			
Mar			
Mer			
Jeu			
Ven			
Sam			
Dim			

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous n'êtes pas seul(e) sur ce chemin

Changer ses habitudes demande du temps, de la douceur et parfois un coup de main. Je vous accompagne pour construire, pas à pas, une alimentation et un mode de vie adaptés à votre histoire, en complément de votre suivi médical.

Prendre rendez-vous sur juliebiaud.com



JULIE BIAUD
SANTÉ FONCTIONNELLE & INTÉGRATIVE

D.I. Micronutrition, Nutrition fonctionnelle, Alimentation saine et durable & Nutri-prévention

Coach AIP (protocole auto-immun) · Approche inspirée de la méthode GAPS pour le TDAH

juliebiaud.com
contact@juliebiaud.com · 06 26 01 05 06
Instagram : @julie_nutrition_fonctionnelle

Document informatif qui ne remplace pas un avis médical ou psychologique. © Julie Biaud — document offert, pour usage personnel. Reproduction interdite.