

Festi' CREATIVE®

POUR DES

FÊTES

**SANS PRISE DE POIDS
SANS PRISE DE TÊTE**

**STRATÉGIE
GOURMANDE**

**PLAISIR
ÉQUILIBRÉ**



Soad MÉCHERI

& Franck AERTS

La solution pour dire

OUI aux fêtes

NON aux kilos en plus

Un livre issu de la méthode

ALIMENTATIONCRÉATIVE®

comprendre, choisir, traverser

Ce livre fait partie d'un parcours en trois volets pour transformer, en douceur mais en profondeur, votre relation à la nourriture.

ALIMENTATIONCRÉATIVE® est une approche qui vous aide à personnaliser votre alimentation en réunissant nutrition, plaisir, émotions et vraie vie.

Ces trois livres sont complémentaires. Choisissez celui qui répond le mieux à votre priorité du moment.



MANGERCRÉATIVE® (anciennement Le Déclic CRÉATIVE®) pose les bases : comprendre la nutrition, identifier votre profil de mangeuse et suivre un processus psychologique en 8 étapes pour installer des habitudes durables, adaptées à votre quotidien.



LES 4 GARDIENS de ton Équilibre Alimentaire vous présentent quatre voix intérieures — le Médecin, l'Épicurien, la Messagère et la Comptable — pour vous guider à chaque repas. Ensemble, elles vous aident à faire des choix simples et réalistes en tenant compte de la nutrition, du plaisir, des signaux du corps et de votre rythme de vie.



Festi'CRÉATIVE® applique ces repères aux périodes les plus intenses et gourmandes – notamment les fêtes de fin d'année – pour vivre les repas de célébration avec légèreté, plaisir et sérénité, grâce à des outils très concrets.

Chaque livre peut se lire seul. Ensemble, ils composent la méthode **ALIMENTATIONCRÉATIVE®** : une façon concrète de construire votre équilibre alimentaire avec plaisir, simplicité et constance.

Vous avancez à votre rythme, vous ajustez à votre vraie vie, et vous construisez une alimentation stable et plaisante qui vous ressemble.



Préface	6
---------	---

Introduction	13
--------------	----

Découvrez votre profil festif	15
Les 6 profils de Mangeuses	19
<i>Mangeuse Émotionnelle</i>	19
<i>Mangeuse Gourmande</i>	21
<i>Mangeuse Grignoteuse</i>	22
<i>Mangeuse Bec Sucré</i>	23
<i>Mangeuse dans le Contrôle</i>	24
<i>Mangeuse Bec Salé</i>	25

— Chapitre 1 —

Comprendre vos assiettes festives	26
-----------------------------------	----

Entrées	26
Plats Principaux	28
Accompagnements	30
Desserts	31
Boissons	32

— Chapitre 2 —

Respecter Vos envies	33
----------------------	----

À chaque Mangeuse son POP	35
<i>Mangeuse Bec Sucré</i>	36
<i>Mangeuse Bec Salé</i>	37
<i>Mangeuse Gourmande</i>	38
<i>Mangeuse dans le Contrôle</i>	39
<i>Mangeuse Grignoteuse</i>	40
<i>Mangeuse Émotionnelle</i>	41

— Chapitre 3 —

Équilibrer vos choix	44
----------------------	----

— Chapitre 4 —

Adapter vos routines	49
4 Festi'Routines pour des fêtes sereines et équilibrées	49
Votre Festi'Routine personnalisée	52

— Chapitre 5 —

Tester le changement	53
Les 3 règles d'or pour tester sans stress ?	54

— Chapitre 6 —

Intégrer la nouveauté	57
Les clés pour intégrer avec succès et plaisir	58
Astuces pratiques pour chaque type de repas festif	59

— Chapitre 7 —

Valoriser vos victoires	61
Comment valoriser vos efforts ?	62
Les 3 clés d'une valorisation bienveillante	63

— Chapitre 8 —

Envolez-vous	66
3 étapes simples pour prendre votre envol	67
Les clés pour réussir votre envol	68
Votre liste de résolutions pour la nouvelle année	70
Clap final, votre moment de gloire	71

À propos de l'autrice 72

Résultats : Quel est votre profil dominant ? 73

PRÉFACE

Imaginez une fin d'année où vous profitez vraiment : des lumières qui scintillent, des tables qui débordent de saveurs, des éclats de rire, des bulles de joie... et, en même temps, une sensation de légèreté dans votre corps et de calme dans votre tête.

Souvent, la réalité est plus contrastée : il y a les rires, les paillettes, les gourmandises... mais aussi les to-do lists qui s'allongent, la fatigue, les souvenirs qui remontent, les remarques sur l'assiette, la balance de janvier que l'on redoute un peu.

Les fêtes concentrent tout : la joie, la charge mentale, les traditions, les imprévus, le budget, les repas qui s'enchaînent... et bien sûr, la place de la nourriture et du poids.

Vous avez envie de savourer, de vous faire plaisir, de garder votre « dose de magie » de fin d'année, tout en vous respectant, sans vous épuiser ni avoir l'impression de « payer » ces quelques jours pendant tout le mois de janvier.

En tant que psychologue spécialisée en psychonutrition et en comportement alimentaire, j'entends très souvent des phrases comme :

« Les fêtes ? Tout s'accélère. Je veux que tout soit beau et chaleureux, et je finis par grignoter pour tenir le coup. »

« La fin d'année réveille plein de souvenirs. Je veux que ce soit joyeux, mais parfois, je me perds dans l'alimentation émotionnelle pour éteindre la mélancolie des vieux souvenirs. »

« Les buffets, c'est mon piège : petites bouchées, grands regrets. J'ai du mal à m'arrêter et je regrette ensuite. »

« En janvier, je monte sur la balance et je me dis : "J'ai tout gâché en quelques jours, il faut que je me rattrape. Je commence toujours la nouvelle année avec des kilos des fêtes." »

Derrière ces phrases, il y a surtout une femme qui fait de son mieux avec beaucoup à porter.

Si vous vous y reconnaissez, ce livret va vous montrer comment alléger un peu la charge pendant les fêtes : quelques gestes concrets, plus de douceur dans votre façon de vous parler, et des choix qui vous ressemblent davantage.

Festi'CREATIVE *et vous*

En lisant ces premières pages, vous vous demandez peut-être : « Est-ce que ce livret est vraiment pour moi ? Est-ce que je vais apprendre quelque chose de nouveau ? »

Ce livret est fait pour vous si :

- ☒ Vous aimez les fêtes de fin d'année, mais vous n'aimez pas la façon dont vous vous sentez juste après.
- ☒ Vous avez déjà essayé de « faire attention » pendant les fêtes, au prix de la frustration et de la culpabilité.
- ☒ Vous en avez assez d'alterner entre périodes de contrôle et moments de lâcher prise qui vous laissent un goût amer.
- ☒ Vous connaissez déjà plein de conseils nutritionnels, mais vous avez du mal à les appliquer quand l'émotion, la fatigue ou la pression s'en mêlent.
- ☒ Vous avez envie de garder vos moments de gourmandise, de convivialité et de joie... tout en vous sentant plus alignée avec vous-même.

Ce que vous allez trouver :

- 👉 **Un mini-quiz festif** pour repérer rapidement votre façon de fonctionner pendant la fin d'année.
- 👉 **Des fiches claires sur les 6 profils de mangeuses** (Émotionnelle, Gourmande, Grignoteuse, Bec sucré, Bec salé, Dans le contrôle) avec, pour chacun, des réponses concrètes à vos questions.
- 👉 **La méthode P^OP** (Plaisir - Option - Protection) expliquée simplement, avec des exemples de phrases toutes faites pour dire oui ou non sans culpabilité.
- 👉 **Des Festi'Routines** avant, pendant et après les repas : petits rituels faciles à mettre en place pour limiter le trop-plein et retrouver de la légèreté.

- 👉 **Des idées d'assiettes festives équilibrées** (apéritifs, plats, desserts, lendemains plus légers) qui respectent à la fois vos goûts et votre corps.
- 👉 **Des outils pratiques** (tableaux, questions-guides, mini-exercices) pour préparer un repas, gérer un buffet, un apéritif prolongé ou les restes sur la table.
- 👉 **Des espaces pour noter vos propres déclics**, vos réussites et vos ajustements, afin que chaque fin d'année devienne un peu plus simple que la précédente.

Les fêtes, un moment intense... et précieux

Les fêtes de fin d'année sont une parenthèse à part : elles marquent la fin d'un cycle et l'ouverture d'un nouveau. C'est le moment où l'on fait le point sur ce qui a compté, où l'on se souhaite le meilleur, où se mêlent joie, émotion, nostalgie et excitation.

Elles arrivent souvent au milieu d'un quotidien déjà bien rempli : travail, organisation, déplacements, préparation des repas... et malgré tout, vous cherchez à créer des instants chaleureux, des bulles de cocooning, des tables qui rassemblent.

Autour de la table, la nourriture devient une scène vivante : partage, abondance, générosité, recettes « signature » de la famille, saveurs qu'on attend parfois depuis des mois. C'est aussi là que se croisent des questions très humaines :

- * « Comment profiter en me sentant bien dans mon corps après »
- * « Comment goûter à tout en restant à l'écoute de mes sensations ? »
- * « Comment faire plaisir aux autres sans m'oublier complètement ? »

Ce livret vous accompagne précisément à cet endroit-là : là où se rencontrent la fête et votre manière de prendre soin de vous. Il ne remplace pas un suivi médical, nutritionnel ou psychologique quand il est nécessaire, mais il peut devenir votre espace à vous : un endroit où vous apprenez à accueillir vos émotions, à écouter vos besoins, et à faire des choix plus clairs, tout en gardant la gourmandise et la joie au centre de la table.

Juste pour vous

Avec Festi'CRÉATIVE® je vous offre un compagnon de route pour traverser la fin d'année avec plus de conscience et de liberté, moins de culpabilité, et des outils concrets pour que vos choix alimentaires soient à la fois respectueux de votre corps et fidèles à votre plaisir. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas question de devenir parfaite : nous allons chercher ensemble quelques petits réglages qui peuvent avoir un grand effet sur votre vécu.

Ce livret est votre allié pour la fin d'année : vous allez y piocher des idées, tester des outils simples, ajuster ce qui vous convient et garder ce qui vous fait vraiment du bien, jusqu'à créer vos propres rituels festifs plus légers et plus joyeux.

Si, à un moment, vous sentez que ce sujet vient toucher des zones plus sensibles pour vous, vous pouvez en parler à un·e professionnel·le de santé (médecin, diététicien·ne, psychologue...). Ce livret pourra alors simplement servir de support de réflexion et de dialogue, en plus de cet accompagnement.

Pour l'instant, offrez-vous une pause : posez la to-do list, prenez une boisson chaude, installez-vous dans un coin confortable. Page après page, vous allez préparer des fêtes plus légères dans votre corps, plus apaisées dans votre tête, et plus fidèles à ce qui compte vraiment pour vous. Cette année, votre cadeau de fin d'année, c'est vous.

Comment utiliser ce livret

Vous pouvez vous en servir de la manière qui vous convient le mieux en ce moment :

En mode lecture-détente : vous vous installez avec une boisson chaude, vous lisez dans l'ordre, comme si vous discutiez avec une psy qui connaît bien la fin d'année. Vous gardez une idée ou une phrase qui vous parle et vous la laissez vous accompagner dans la journée.

En mode picore-idées : vous ouvrez le livret là où vous en avez envie (profil festif, méthode POP, Festi'Routines...) et vous choisissez une seule idée à tester pour le prochain repas ou le prochain apéritif.

En mode SOS rapide : un repas vous stresse ? Une remarque vous blesse ? Vous allez directement à la partie qui correspond à votre profil ou à la situation, et vous appliquez une astuce tout de suite, comme un petit soutien de poche.

En mode partage : vous montrez une page à une amie, à votre partenaire ou à un·e professionnel·le de santé pour mettre des mots sur ce que vous vivez et sur ce qui pourrait vous aider.

La bonne façon d'utiliser Festi'CRÉATIVE®, c'est celle qui rend vos fêtes un peu plus simples, un peu plus légères et un peu plus joyeuses à vivre pour vous.

Les coulisses de **Festi'CRÉATIVE®**

Derrière ce livret, il y a quatre ingrédients principaux, mélangés pour vous simplifier la vie pendant les fêtes :

La psychologie au quotidien : des façons simples de comprendre ce qui se passe en vous (émotions, pensées automatiques, histoires de famille) quand vous vous retrouvez devant un buffet, un dessert ou un commentaire sur votre assiette.

La psychonutrition : des repères clairs pour mieux gérer votre faim, votre énergie et vos envies dans un contexte de repas riches, décalés et nombreux, sans tout passer au microscope.

Des outils très concrets (issus notamment des thérapies brèves et des approches comportementales) : de petites actions réalistes que vous pouvez tester tout de suite avant, pendant ou après un repas de fête.

Votre propre expérience : rien n'est figé ; vous êtes invitée à observer ce qui fonctionne pour vous, à adapter, à réinventer, pour que Festi'CRÉATIVE® colle à votre réalité, pas l'inverse.

Vous aller apprendre à mieux écouter ce qui se passe en vous, Page après page, vous apprenez à mieux entendre ce qui se passe en vous, à dialoguer avec vos habitudes alimentaires et à faire équipe avec vous-même, même au milieu des rires, des plats qui circulent et des journées chargées.

INTRODUCTION

Décembre... Ce mois où tout scintille, où les tables débordent de saveurs, où les rires et les retrouvailles réchauffent les cœurs. Et en même temps, vous le savez bien : les invitations s'enchaînent, les buffets se multiplient, les assiettes se remplissent... et les questions aussi.

Et vous, ça vous parle ?

- * « Dois-je vraiment reprendre une part de bûche ? »
- * « Comment refuser sans vexer l'autre ? »
- * « Pourquoi je me sens toujours lourde après ces repas interminables ? »

Si vous vous reconnaissez dans ces pensées, vous êtes exactement au bon endroit. Avec **Festi'CRÉATIVE®**, l'objectif est simple : que vous puissiez profiter des paillettes, des rires et des gourmandises, et vous lever le lendemain en vous sentant bien dans votre corps et dans votre tête.

Ce livret est pensé pour s'intégrer dans **votre vraie fin d'année** : les journées où vous enchaînez travail, mails, courses, trajets, repas à prévoir, parfois tout ça en même

Imaginez...

À table, vous vous sentez plus sereine. Vous savez quand dire oui, quand dire non, quelle quantité vous servir, quand vous resservir (ou pas) en restant alignée avec ce qui est important pour vous. Vous profitez vraiment, pendant... et même après.

C'est ce que nous allons construire ensemble. **Festi'CRÉATIVE®** est votre compagnon festif : il vous accompagne pour que cette période reste synonyme de joie, de saveurs... et de respect de vous-même.

Ensemble, nous allons :

- ✓ **Identifier ce qui compte vraiment pour vous pendant les fêtes.**
- ✓ **Trouver des solutions adaptées à vos défis spécifiques.**
- ✓ **Transformer chaque repas en un moment de plaisir et d'équilibre.**

Découvrez votre profil festif

Chaque femme a sa manière bien à elle de manger, de gérer ses envies, ses émotions, ses habitudes.

Tout au long de l'année, vous avez un certain "profil" de mangeuse, ou plusieurs (que vous pouvez explorer dans mon livre « **Le Déclat CRÉATIVE®** »).

Mais reconnaissons le, la fin d'année a quelque chose de particulier et ce livre s'adapte à cette singularité, puisqu'il y a :

- ✱ Des plats gourmands qui n'apparaissent qu'une fois par an.
- ✱ Des buffets à répétition où tout donne envie.
- ✱ Des souvenirs plus ou moins agréables qui remontent.
- ✱ Des remarques des autres parfois maladroites.
- ✱ Des journées plus chargées qu'à l'ordinaire.

Dans ce contexte, nos comportements alimentaires changent souvent : on déguste et on se régale, on goûte « pour ne pas vexer », on grignote « pour tenir », on se ressert « pour rester dans l'ambiance », on mange pour calmer le stress ou la fatigue.

C'est pour cela que je vous propose ici de découvrir **votre profil festif**.

Identifier votre profil dominant pendant les fêtes va vous aider à :

- 👉 Mettre en lumière vos réflexes automatiques (grignoter, contrôler, craquer sur le sucré, etc.).
- 👉 Anticiper les situations où vous risquez de vous sentir débordée.
- 👉 Repérer rapidement les pages, les astuces et les outils de ce livret qui seront **les plus efficaces pour vous**.

Rien n'est figé : vous pouvez vous reconnaître dans plusieurs profils, ou changer au fil des années. Le profil festif n'est pas une étiquette, c'est une **boussole** : elle vous donne un point de départ clair pour avancer, étape par étape, vers des fêtes plus sereines et plus savoureuses.

Mini-quiz : Quel est votre profil festif ?

Pour commencer, je vous propose un petit jeu sérieux : un mini-quiz pour repérer comment vous fonctionnez, vous, pendant les fêtes.

Découvrir votre profil festif va vous permettre de :

- ✓ Repérer les situations où vous partez vite en roue libre (buffets, apéros, desserts, restes sur la table...).
- ✓ Voir ce qui déclenche vraiment vos écarts (fatigue, stress, ambiance, remarques...).
- ✓ Choisir plus facilement, dans ce livret, les 2 ou 3 outils qui vont vraiment vous aider dès ce soir.

L'idée n'est pas de vous mettre dans une case, mais de vous donner un repère concret : « **Là, c'est mon côté Gourmande/Émotionnelle/Grignoteuse qui s'allume** ».

Une fois que vous l'avez repéré, il devient beaucoup plus simple d'ajuster vos comportements, sans vous juger et sans tout contrôler.

Comment répondre au quiz ?

1. Lisez chaque affirmation tranquillement.
2. À la fin de chaque phrase, une lettre (A, B, C, D, E, F) apparaît entre parenthèses.
3. À chaque affirmation qui vous correspond, cochez une case dans le tableau en bas de la page, dans la colonne de la lettre.
4. Lorsque vous avez terminé, comptez combien de croix vous avez pour chaque lettre.
5. La lettre qui revient le plus souvent indique votre profil festif dominant.

Les résultats détaillés se trouvent page 73 : vous y découvrirez à quel profil vous êtes le plus reliée, et vous pourrez ensuite aller lire les pages qui lui sont consacrées.

Vous pouvez bien sûr vous reconnaître dans plusieurs profils : c'est même très intéressant, car cela montre que plusieurs mécanismes se jouent pour vous selon les moments (émotion, gourmandise, grignotage, contrôle, sucré, salé...). Ce livret est conçu pour vous permettre de piocher, à chaque fois, l'outil qui correspond à ce que vous vivez sur le moment.

À vous de jouer

Passez maintenant au mini-quiz. Laissez-vous guider par votre ressenti : cochez ce qui vous ressemble.

Dans les pages suivantes, vous découvrirez les 6 profils festifs et, pour chacun, des explications et des pistes très concrètes pour vivre vos repas de fin d'année avec plus de douceur, plus de liberté... et toujours autant de saveurs.

Mini-Quiz

- * Certains plats me rappellent des souvenirs ou des émotions fortes (joie, nostalgie, stress). (B)
- * Je ne peux pas finir un repas sans une touche sucrée, même si je n'ai plus faim. (F)
- * J'adore tout goûter au buffet, même si je finis par être trop pleine. (E)
- * Les plats en sauce ou riches en sel sont ceux que je préfère. (A)
- * Les remarques des proches sur ma façon de manger (« fais-toi plaisir ! ») me stressent. (C)
- * Si je me sens seule pendant les fêtes, je trouve du réconfort dans la nourriture. (B)
- * Les restes sur la table après le repas sont une tentation constante. (D)

- * Les apéritifs prolongés sont mes moments préférés, mais ils me coupent l'appétit pour la suite. (E)
- * Les chocolats, bûches, et autres douceurs festives sont mon péché mignon. (F)
- * Je fais très attention à ne pas trop manger, même pendant les repas festifs. (C)
- * Je grignote souvent en préparant les repas ou devant un film festif. (D)
- * Les buffets me donnent envie de me resservir plusieurs fois des plats salés. (A)
- * Après un excès, je ressens le besoin de compenser avec des restrictions. (C)
- * Je trouve souvent des excuses pour goûter aux desserts, même au bureau ou chez des amis. (F)
- * Je picore tout au long des repas, sans forcément m'en rendre compte. (D)
- * Les apéritifs salés comme les chips, charcuteries, ou feuilletés sont irrésistibles. (A)
- * Je mange pour gérer le stress des préparatifs ou apaiser une charge mentale. (B)

[illegible]

Résultats en fin de livre

Les 6 profils

Comprendre vos comportements et relever vos défis

Astuce Festi'CRÉATIVE®



Quelque soit le type de Mangeuse que vous êtes : avant un repas, prenez une pause. Respirez profondément et identifiez vos sensations. Posez-vous cette question :

« Ai-je faim ou est-ce une émotion qui parle ? »

Mangeuse Émotionnelle



Vous avez une relation étroite entre vos émotions et la nourriture. Que ce soit pour apaiser une tension ou amplifier une joie, la nourriture devient souvent votre alliée émotionnelle. Les fêtes, avec leurs moments intenses et parfois conflictuels, amplifient cette tendance.

« *Quand je suis stressée, je mange sans réfléchir.* »
Comment arrêter ?



Prenez une pause émotionnelle avant de manger. Fermez les yeux, respirez profondément trois fois, puis posez-vous la question : « Est-ce ma faim ou mon stress qui parle ? » Si c'est le stress, buvez une boisson chaude ou prenez l'air quelques minutes.

« Je mange par nostalgie, en repensant à des fêtes passées. Est-ce normal ? »



Oui, c'est naturel. Transformez cette nostalgie en un rituel : partagez ces souvenirs avec vos proches ou écoutez une chanson qui vous évoque ce moment. Cela comble l'émotion sans passer par la nourriture.

« Je me sens coupable de manger pour me reconforter. Est-ce mal ? »



Non, ce n'est pas « mal. » La nourriture peut être une source de réconfort ponctuel. Pour éviter la culpabilité, choisissez un aliment réconfortant de qualité (par exemple, un chocolat chaud maison) et savourez-le en pleine conscience.

« Les conflits familiaux me poussent à manger. Comment gérer ? »



Préparez une phrase apaisante à utiliser face à ces conflits, comme : « Je préfère en parler plus tard. » Ensuite, éloignez-vous du buffet ou de la table pour éviter les grignotages impulsifs.



Mangeuse Gourmande

Vous adorez explorer les saveurs et profiter de la diversité culinaire des fêtes. Mais cette passion pour tout goûter peut parfois mener à un excès.

« Je veux goûter à tout, mais je finis par trop manger. Comment faire ? »



Préparez une assiette avec trois plats qui vous attirent le plus. Savourez-les lentement, en posant vos couverts entre chaque bouchée. Cela réduit les excès tout en préservant le plaisir.

« Je me ressers toujours, même sans faim. Pourquoi ? »



C'est souvent lié à la peur de manquer ou au plaisir prolongé. Avant de vous resservir, attendez 10 minutes et demandez-vous : « Ai-je vraiment envie ou suis-je simplement dans l'ambiance festive ? »

« Les desserts multiples sont irrésistibles. Comment choisir ? »



Limitez-vous à deux desserts qui vous font le plus envie. Pour les autres, prenez-en une photo ou notez leur nom pour les essayer chez vous plus tard. Cela préserve la gourmandise sans l'excès.

« Je culpabilise après avoir trop mangé. Que faire ? »



La culpabilité est inutile. Transformez-la en apprentissage : repensez à ce que vous avez aimé et ce que vous pourriez ajuster lors du prochain repas.



Mangeuse Grignoteuse

Vous avez tendance à picorer ici et là, souvent sans vous rendre compte de ce que vous mangez. Pendant les fêtes, cette habitude peut s'accroître face à l'abondance des amuse-bouches et des buffets.

« Je grignote sans m'en rendre compte. Comment casser cette habitude ? »



Remplissez une petite assiette avec les amuse-bouches qui vous tentent le plus, puis éloignez-vous du buffet. Savourez assise, en prenant le temps de bien mastiquer.

« Je goûte en préparant le repas et je n'ai plus faim. Une astuce ? »



Prenez un chewing-gum ou une boisson chaude ou lavez-vous les dents avant de cuisiner. Cela réduit l'envie de goûter systématiquement.

« Je grignote pour m'occuper, surtout en discutant. Pourquoi ? »



Le grignotage devient un automatisme social. Pour y remédier, occupez vos mains avec un verre d'eau pétillante ou tenez un petit objet comme une serviette.

« Comment gérer les buffets où tout est tentant ? »



Fixez-vous un objectif : « Je choisis une petite portion de trois plats. » Savourez et prenez plaisir à discuter loin du buffet.



Mangeuse Bec Sucré

Le sucre est votre principal plaisir. Pendant les fêtes, entre les chocolats, desserts et autres douceurs, vous avez du mal à résister.

« Je mange des chocolats avant même le repas.
Comment éviter ? »



Réponse : Préparez une boîte avec vos chocolats préférés et fixez un moment spécifique pour les déguster (par exemple, après le repas). Cela crée un rituel plaisant, mais maîtrisé.

« Je ne sais pas m'arrêter sur les desserts.
Comment gérer ? »



Servez-vous une petite assiette avec une portion de deux ou trois desserts, puis rangez le reste hors de vue. Prenez votre temps pour les savourer.

« J'ai toujours envie de sucre après un repas.
Pourquoi ? »



C'est souvent un réflexe psychologique. Remplacez cette envie par une tisane aux saveurs sucrées (comme la vanille) ou un fruit ou carré de chocolat.

« Je culpabilise d'aimer autant le sucre. Est-ce grave ? »



Non, ce n'est pas grave ! Le sucre fait partie du plaisir des fêtes. L'essentiel est de l'apprécier sans excès ni culpabilité.



Mangeuse dans le Contrôle

Vous aimez maîtriser ce que vous mangez. Pendant les fêtes, cette envie de contrôle peut parfois empêcher de lâcher prise et de profiter pleinement.

« Je n'ose pas manger certains plats. Que faire ? »



Rappelez-vous que les fêtes sont une exception. Autorisez-vous un plat qui vous fait envie et dégustez-le en pleine conscience, sans jugement.

« Les remarques des autres me gênent. Une astuce ? »



Préparez une réponse simple, comme : « Je me régale à mon rythme. » Cela désamorce les commentaires sans justification.

« Je culpabilise dès que je mange un dessert. Pourquoi ? »



La culpabilité vient souvent de règles alimentaires trop rigides. Rappelez-vous qu'un dessert ne compromet pas vos objectifs.

« Comment lâcher prise sans perdre le contrôle ? »



Fixez-vous une limite personnelle (par exemple, un plat et un dessert spéciaux) et savourez-les pleinement, en acceptant cette flexibilité.



Mangeuse Bec Salé

Vous adorez les saveurs salées, comme les fromages, charcuteries et apéritifs. Les fêtes, avec leurs repas riches, sont un défi pour vous.

« Je me resserre trop souvent sur les plats salés. »
Comment éviter ?



Servez-vous une première portion généreuse et ajoutez une salade légère pour équilibrer. Ensuite, attendez 10 minutes avant de décider de vous resservir.

« Je finis toujours par trop manger à l'apéritif. Une solution ? »



Préparez une assiette avec vos aliments préférés et éloignez-vous de la table, ou tournez-lui le dos, pour éviter les tentations.

« Je me sens ballonnée après les repas. Pourquoi ? »



Les excès de sel favorisent la rétention d'eau. Buvez une tisane ou de l'eau citronnée après le repas pour soulager la sensation.

« Les fromages sont mon péché mignon. Dois-je m'en priver ? »



Non ! Choisissez deux ou trois types de fromages que vous adorez et accompagnez-les de fruits frais pour un équilibre gourmand. Limitez les graisses sur le reste du repas.

— CHAPITRE 1 —

C OMPRENDRE VOS ASSIETTES FESTIVES

Savourer avec légèreté et équilibre

Les repas de fêtes sont bien plus que de simples moments gourmands : ils incarnent des traditions, des émotions et parfois des défis alimentaires. Cette section vous propose des astuces simples et efficaces pour revisiter vos plats préférés avec une touche de légèreté et de créativité, tout en comprenant pourquoi ces ajustements peuvent faire la différence.

Entrées

une mise en bouche légère et élégante

Foie gras le raffinement bien pensé

Le foie gras, incontournable des fêtes, peut rapidement alourdir un repas s'il est accompagné d'ingrédients riches.



Pourquoi y prêter attention ?

- * Une tranche de 30 g apporte environ 130 calories, sans compter le pain et les accompagnements.
- * Associé à des fibres (pain complet, fruits), il ralentit l'absorption des graisses et prévient les pics de glycémie.

Astuces pour le savourer :

- * Préférez un pain complet ou aux noix, légèrement toasté, pour plus de croquant et une meilleure digestion.
- * Accompagnez-le de fruits frais ou acidulés (dés de pommes Granny Smith, lamelles de poires, gelée d'orange sans sucre ajouté). Ces saveurs équilibrent la richesse du foie gras tout en apportant des vitamines et des fibres.

*Huîtres et fruits de mer
légèreté naturelle*

Riches en protéines et pauvres en calories, les fruits de mer sont des alliés parfaits pour démarrer un repas.



Pourquoi les choisir ?

- * Les huîtres fournissent du zinc (soutien immunitaire) et de l'iode (essentiel pour la thyroïde).
- * Avec seulement 60 calories pour 6 huîtres, elles sont une entrée légère et raffinée.

Astuces pour les sublimer :

- * Préparez une sauce citron-échalote ou un mélange yaourt 0 % + ciboulette pour remplacer la mayonnaise.
- * Servez-les avec des crudités croquantes (bâtonnets de concombre ou fenouil) pour un apport en fibres.

Veloutés *chaleur et équilibre*

Un velouté bien préparé peut être réconfortant et léger à la fois.



Pourquoi est-ce une bonne idée ?

- * Les soupes de légumes fournissent des fibres solubles (pectine) qui ralentissent la digestion et stabilisent la glycémie.
- * Elles hydratent et préparent le corps pour la suite du repas.

Astuces pour le transcender :

- * Remplacez la crème par du lait végétal ou une petite quantité de yaourt nature.
- * Ajoutez des épices festives comme la cannelle, le cumin ou le gingembre pour un goût chaleureux et peu calorique.

Plats principaux **tradition et légèreté revisitée**

Viandes et volailles *le cœur du repas équilibré*

Les volailles comme la dinde, le chapon ou la pintade sont naturellement maigres, mais leur préparation fait toute la différence.



Pourquoi sont-elles idéales ?

- * Une portion de 150 g de dinde sans peau apporte environ 165 calories et une bonne dose de protéines, favorisant la satiété.
- * La viande blanche est plus digeste que la viande rouge, surtout après un repas copieux.

Astuces pour alléger :

- * Préparez une farce à base de légumes râpés (carottes, champignons) et un peu de quinoa ou boulghour pour remplacer le pain.
- * Arrosez la volaille avec un bouillon léger au lieu de beurre ou de matières grasses.

Poissons *finesse et bienfaits*

Le poisson est une excellente alternative légère pour un repas festif.



Pourquoi les oméga-3 sont-ils importants ?

- * Ils soutiennent la santé cardiovasculaire, réduisent l'inflammation et contribuent à une bonne humeur.
- * Un filet de saumon ou de cabillaud (150 g) apporte environ 180 à 200 calories et des protéines de haute qualité.

Astuces pour le préparer :

- * Ajoutez une croûte d'herbes fraîches et chapelure légère avec un filet d'huile d'olive pour un croquant subtil.
- * Servez avec une sauce légère au yaourt, ajoutez citron et aneth pour une touche de fraîcheur.

Accompagnements équilibre et couleurs dans l'assiette

Légumes rôtis *un indispensable gourmand*

Faciles à préparer, les légumes rôtis apportent des fibres, des vitamines et de la couleur à vos assiettes.



Pourquoi les privilégier ?

- * Les fibres ralentissent la digestion des glucides, limitent les fringales et améliorent la satiété.
- * Les légumes d'hiver (carottes, panais, patates douces) apportent une douceur naturelle sans ajout de sucre.

Astuces :

- * Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes de Provence ou de paprika fumé avant cuisson.
- * Ajoutez des graines grillées (sésame, courge) pour une texture croquante et festive.

Astuce Festi'CRÉATIVE®



Comprendre vos assiettes, c'est bien plus que compter des calories. C'est écouter vos envies, privilégier les aliments qui vous nourrissent pleinement et transformer vos repas en moments de partage et de joie.

Avec ces astuces, vos fêtes deviennent une célébration gourmande et sereine où plaisir et bien-être cohabitent harmonieusement.

Féculents revisités *plaisir et légèreté*

Les féculents sont indispensables pour l'énergie, mais peuvent être allégés.



Astuces pour des classiques revisités :

- * Gratin dauphinois : Remplacez la moitié de la crème par du lait demi-écrémé et utilisez une fine couche de fromage râpé.
- * Purée de marrons : Mélangez les marrons avec du céleri-rave ou du panais pour une texture légère et riche en fibres.

Desserts

le bouquet final léger et gourmand

Les bûches de Noël *revisitées avec finesse*

- * Préférez une bûche glacée (200 calories par part) à une bûche pâtissière (300 à 400 calories).
- * Pour une bûche maison, optez pour une base de fromage blanc 0 % au lieu de crème.



Alternatives festives

- * Verrines de fruits frais : Alternez fruits rouges, fromage blanc et granola maison pour un dessert coloré.
- * Mendiants maison : Faites fondre du chocolat noir (70 %) et ajoutez des fruits secs (noix, amandes) pour une douceur antioxydante.

Boissons

des choix hydratants et festifs

Pourquoi maîtriser les boissons ?

- * L'alcool déshydrate et ralentit la digestion des graisses.
- * Les cocktails sucrés peuvent dépasser 250 calories par verre.

Astuces festives :

- * Alternez chaque verre d'alcool avec une eau pétillante maison (citron, grenade, menthe).
- * En fin de repas, proposez des infusions épicées (cannelle, gingembre, orange) pour une digestion légère.



Mon plan nutritionnel pour des fêtes légères

Entrée	Plat principal	Dessert
Foie gras sur pain complet	Volaille farcie et légumes rôtis	Verrine de fruits rouges et granola maison
Velouté de potimarron sans crème	Poisson en croûte d'herbes, pommes dauphines	Mendiants maison au chocolat
Huîtres et crudités croquantes	Viande et légumes rôtis, purée légère	Bûche glacée aux agrumes



— CHAPITRE 2 —



RESPECTER VOS ENVIES

Laissez vos envies prendre place

Les fêtes, c'est l'abondance, la joie, et parfois... l'excès. Dans ce chapitre, découvrez comment vous reconnecter à vos envies véritables, ces petits trésors de plaisir qui illuminent vos repas. En apprenant à les respecter, vous activez un véritable déclic : celui de transformer chaque bouchée en un moment choisi, savouré et équilibré.

Respecter vos envies

C'est une étape clé de la méthode CRÉATIVE®. Il ne s'agit pas de se priver, mais d'organiser vos repas autour du plaisir qui compte vraiment pour vous. Avec la formule POP, vous allez retrouver un équilibre plus serein : moins de « trop », moins de culpabilité, plus de satisfaction.

Votre **POP**

Le secret d'un équilibre joyeux

En tant que psychologue spécialisée en comportement alimentaire, je peux vous assurer que manger en respectant vos envies n'a rien à voir avec « se laisser aller ». Au contraire : c'est une façon active de vous écouter, de vous respecter et de sortir du pilotage automatique.

Plaisir : Repérer ce qui vous apporte un vrai plaisir - ce plat que vous attendez, ce dessert qui vous réjouit vraiment - c'est décider ce que vous voulez mettre dans votre assiette et dans votre verre, plutôt que de remplir « par politesse » ou « par réflexe ».

Option : Choisir d'autres manières de profiter d'un plat très gourmand : une version un plus légère, une portion plus petite, un dessert partagé. Ce sont de petites modifications qui passent presque inaperçues, mais qui vous permettent de vous régaler tout en limitant les excès

Protection : Assumer vos choix avec quelques phrases « bouclier » toutes prêtes : de petites réponses simples qui vous aident à dire ce qui est bon pour vous, sans vous justifier pendant des heures.

AVEC **POP**, DEVEZ-VOUS VOTRE PROPRE GUIDE :
VOUS CHOISISSEZ, VOUS SAVOUREZ ET VOUS VOUS RESPECTEZ.

À chaque Mangeuse son



de solutions sur mesure

Selon votre profil festif - Émotionnelle, Gourmande, Grignoteuse, Bec sucré, Bec salé ou Dans le contrôle - vous n'aurez pas besoin du même type de coup de pouce. Le mini-quiz vous aide à voir où agir en priorité : pour certaines, ce sera surtout le **Plaisir** (clarifier ce qui leur fait vraiment envie), pour d'autres les **Options** (trouver une manière plus légère de déguster ce qu'elles aiment), pour d'autres encore la **Protection** (trouver les bons mots pour dire non quand c'est suffisant).

POP devient alors un outil sur mesure : vous pouvez l'utiliser différemment selon les situations, en lien avec votre façon de fonctionner. Rien n'est figé : vos profils et votre **POP** évoluent avec vous, au rythme de vos fêtes et de votre quotidien.

Mangeuse Bec Sucré

LA MAGIE DES DOUCEURS, SANS EXCÈS

Les fêtes sont pour vous une véritable caverne d'Ali Baba, remplie de tentations sucrées.

Défis spécifiques :

- * Multiplier les desserts même après satiété.
- * Gérer les pics de glycémie dus aux excès de sucres rapides.



Votre **POP** :

Plaisir	Option	Protection
Quelques délicieux chocolats.	Limitez-vous à deux ou trois desserts maximum. Mangez lentement pour apprécier chaque bouchée.	« Merci, c'est délicieux, mais je vais m'arrêter là pour profiter pleinement. »
Sélectionnez un ou deux desserts qui vous attirent le plus, et dégustez-les avec tous vos sens pour en prolonger le plaisir.	Prenez une assiette à dessert limitée en taille pour ne pas dépasser ces choix.	"J'ai goûté ce qui me faisait le plus envie, et c'était parfait comme ça.
Privilégiez un moment précis pour savourer une douceur, comme une trêve gourmande avec une tasse de thé ou de café.	Préparez une alternative plus légère comme un fruit frais ou une compote sans sucre ajouté pour combler l'envie.	"Merci, je garde cette gourmandise pour plus tard dans la journée."

Mangeuse Bec Salé

L'ÉQUILIBRE DANS LES SAVEURS

Entre amuse-bouches croustillants, fromages généreux et plats en sauce, votre amour des mets salés est indéniable.

Défis spécifiques :

- * Réduire la tentation de prolonger les grignotages salés.
- * Limiter la consommation d'aliments riches en graisses et en sodium.



Votre **POP** :

Plaisir	Option	Protection
Quelques olives vertes parfumées ou une portion de saumon fumé.	Limitez les grignotages à une petite assiette et compensez avec des crudités.	"Merci, mais ce que j'ai pris est parfait pour moi."
Concentrez-vous sur vos 2 ou 3 plats préférés et savourez-les en priorité.	Servez-vous une assiette unique et évitez de vous resservir directement sur le buffet.	"Tout avait l'air délicieux, mais mon assiette était parfaite pour moi."
Préparez ou choisissez un apéritif festif mais équilibré, comme des bâtonnets de légumes avec une sauce légère, des fruits de mer.	Occupez vos mains avec un verre d'eau pétillante ou une infusion pour éviter de picorer machinalement.	"Merci, je vais garder un peu de place pour le repas."

Mangeuse Gourmande

TOUT GOÛTER, SANS DÉBORDEMENT

Votre curiosité culinaire vous pousse à vouloir tout essayer, parfois au détriment de votre équilibre.

Défis spécifiques :

- * Canaliser votre envie de tout goûter sans surcharge digestive.
- * Echanger « Choisir, c'est renoncer », pour « Choisir, c'est se respecter ».



Votre **POp** :

Plaisir	Option	Protection
Une tranche fine de foie gras ou une verrine apéritive raffinée.	Choisissez trois plats favoris et servez-vous une seule fois.	"Tout a l'air délicieux, mais j'ai déjà ce qu'il me faut."
Identifiez vos plats ou saveurs préférés et concentrez-vous sur eux en les savourant pleinement.	Utilisez une assiette plus petite pour limiter les quantités tout en ayant une belle diversité.	"Tout ce que j'aime est là dans mon assiette, c'est déjà parfait."
Prenez votre temps pour savourer chaque plat. Mâchez lentement pour prolonger les saveurs et éviter de surcharger votre estomac.	Servez-vous une petite portion pour chaque service et attendez quelques minutes avant de vous resservir, si besoin.	"Je vais d'abord finir cette portion avant de décider si j'ai encore envie."

Mangeuse dans le Contrôle

MAÎTRISE BIENVEILLANTE

Vous aimez contrôler ce que vous mangez, mais cela peut parfois nuire à votre plaisir.



Défis spécifiques :

- * Trouver un équilibre entre maîtrise et craquage.
- * Gérer les commentaires et les regards des autres.

Votre **POP** :

Plaisir	Option	Protection
Une belle tranche de volaille ou un dessert léger comme une salade de fruits.	Privilégiez une portion raisonnable et une seule gourmandise.	"Merci, cette portion est parfaite pour moi."
Accordez-vous un plat festif ou une gourmandise que vous aimez vraiment, et concentrez-vous sur le plaisir qu'il vous apporte.	Voyez cet écart comme une exception qui fait partie d'un équilibre global, et reprenez vos habitudes au repas suivant.	"Ce moment de plaisir fait partie des fêtes, et il ne remet pas en question mes choix de toute l'année."
Prenez un aliment ou une boisson qui vous met à l'aise et concentrez-vous sur l'échange et la convivialité plutôt que sur votre assiette.	Répondez avec assurance et douceur aux remarques, par exemple en détournant l'attention sur la fête ou sur un sujet positif.	"Merci pour ton souci, mais je me sens bien avec mes choix aujourd'hui."

Mangeuse Grignoteuse

TRANSFORMER LE GRIGNOTAGE EN PLAISIR CONSCIENT

Vous picorez sans y penser dès que la nourriture est à portée de main : en cuisine, en préparant ou en discutant.

Défis spécifiques :

- * Éviter le grignotage automatique.
- * Faire de vraies pauses pour manger assise au lieu de grignoter tout le temps.



Votre **POp** :

Plaisir	Option	Protection
Quelques bâtonnets de légumes croquants avec une sauce légère.	Préparez une petite assiette unique d'apéritifs.	"Merci, je préfère garder de l'appétit pour la suite."
Gardez un verre d'eau pétillante ou une infusion festive à portée de main pour occuper vos mains et votre bouche.	Installez une petite collation équilibrée (ex. des amandes ou une pomme) si vous ressentez une vraie faim pendant les préparatifs.	"Je vais attendre que tout soit prêt pour mieux en profiter avec tout le monde."
Rangerez rapidement les plats en excès et conservez une portion de ce qui vous tente le plus pour un moment précis le lendemain.	Décidez de finir le repas par une boisson chaude réconfortante pour signaler à votre corps et à votre esprit que le repas est terminé.	"Je vais savourer ça demain, ce sera encore meilleur."

Mangeuse Émotionnelle

SAVOURER AVEC LE CŒUR

Vous mangez souvent pour apaiser des émotions amplifiées par l'intensité des fêtes.

Défis spécifiques :

- * Accueillir vos émotions sans les masquer par la nourriture.
- * Limiter le « Je mange pour tenir le coup » pendant les préparatifs.



Votre POP :

Plaisir	Option	Protection
Une part de plat réconfortant, comme un gratin maison.	Prenez une seule portion pour en profiter pleinement.	"Merci, c'est tout ce qu'il me faut pour être satisfaite."
Privilégiez un aliment ou une boisson qui apaise sans alourdir, comme une soupe légère en début de repas ou une infusion festive.	Faites une pause entre chaque plat pour identifier si vous mangez par faim ou par émotion.	"Je vais me poser un peu pour mieux profiter du prochain plat."
Savourez lentement une petite portion du plat le plus chargé d'émotions, en le dégustant avec tous vos sens.	Limitez-vous à ce plat en particulier et laissez les autres plats moins significatifs sur le côté.	"Ce plat me rappelle de beaux souvenirs, et une petite portion suffit à raviver ces moments."



À vous de jouer

CRÉEZ VOTRE PROPRE **POP**

Inspirez-vous des exemples ci-dessus pour composer
votre propre formule magique :

Mon **POP** :

Plaisir (Mes envies véritables)	Option (Mes limites bienveillantes)	Protection (Ma phrase bouclier)

Quelques astuces pour respecter vos envies :

- 👉 Prenez le temps de vous **poser des questions** :
 - Ai-je vraiment faim ou est-ce une émotion qui parle ?
 - Ce plat me procure-t-il un plaisir sincère ou est-ce un automatisme ?
- 👉 **Visualisez vos choix** : Servez-vous dans une assiette plutôt que de picorer directement sur la table.
- 👉 **Utilisez vos phrases bouclier** : Préparez des réponses bienveillantes pour poser vos limites sans froisser.

La magie de **POP**

Respecter vos envies pour des fêtes réussies

Vos envies sont votre boussole.

En les écoutant et en les respectant, vous évitez les excès, transformez chaque bouchée en un plaisir sincère et découvrez une nouvelle façon d'aborder vos repas.

Avec **POP**, vous êtes protégée par vos choix, guidée par vos envies et connectée à votre bien-être. Cette formule magique est votre alliée pour vivre des fêtes légères, joyeuses et apaisées.

— CHAPITRE 3 —



QUILIBRER VOS CHOIX

pour savourer les fêtes en légèreté

Les fêtes de fin d'année, avec leurs tables généreuses et leurs moments partagés, peuvent vite devenir un casse-tête pour celles qui ont œuvré toute l'année à instaurer un équilibre alimentaire et émotionnel. Entre les éclats de rire, les plats qui défilent et les attentes des autres, il est parfois difficile de ne pas perdre pied. Équilibrer, c'est comme trouver le bon rythme dans une danse festive : profiter pleinement sans oublier de vous respecter.

Faites de votre équilibre un invité d'honneur

Les fêtes ne sont pas là pour tout chambouler, mais pour enrichir les bonnes habitudes déjà en place. Votre équilibre a toute sa place à la table des festivités, alors invitez-le avec plaisir et joie.

Ce que vous pourriez ressentir :

- * « Si je me laisse aller, je vais anéantir tous mes efforts de l'année. »
- * « Pendant les fêtes j'ai le droit de manger tout ce que je veux, je ferai un régime après. »

Une pensée rassurante

Votre équilibre vous connaît : Il vous accompagne discrètement, vous souffle à l'oreille que vous pouvez savourer une part de bûche sans craindre le déséquilibre. Ce qui compte, c'est l'ensemble du repas, pas une bouchée isolée. Ce qui compte c'est l'ensemble de la semaine, pas le jour très gourmand.

Astuce Festi'CRÉATIVE®



Posez-vous cette question simple :
« En mangeant ainsi, est-ce que je me respecte vraiment ? »

Acceptez les petites entorses avec élégance

Les fêtes, c'est l'occasion de se laisser tenter par des plats qu'on ne mange que rarement. Mais le plaisir n'a rien d'un excès lorsqu'il s'inscrit dans la conscience et la mesure.

Ce que vous pourriez ressentir :

- * « J'ai trop mangé d'apéritif, c'est fichu pour ce repas... »
- * « Ce n'est pas grave, je ferai attention plus tard, alors autant manger sans modération. »

Un ajustement doux : la perfection n'est pas invitée à la fête. Au lieu de tout ou rien, faites des choix en pleine conscience. Après une entrée copieuse, ralentissez le rythme avec des aliments plus légers ou attendez un peu avant de continuer.

Astuce festive : Imaginez que chaque bouchée est un cadeau. Prenez le temps de l'ouvrir, de l'apprécier, et de décider si vous voulez en découvrir un autre ou non.

Mantra



« Une petite entorse à vos habitudes ne remet pas en question tout votre cheminement. Chaque repas est une nouvelle opportunité d'équilibre. »

Transformez les remarques en sourires complices

Les fêtes sont parfois synonymes de petites piques ou de remarques sur vos choix alimentaires. Ne laissez pas ces moments ternir votre plaisir.

Ce que vous pourriez entendre :

- * « Allez, fais-toi plaisir, lâche-toi, c'est les fêtes ! »
- * « Pourquoi manges-tu si peu ? Tu es au régime ou quoi ? »
- *

Votre réponse lumineuse, légère et alignée :

- * « Oh, je me fais plaisir à ma façon, ne t'inquiète pas. »
- * « C'est gentil, mais là, je préfère garder de la place pour le dessert ! »
- *

Astuce festive : Gardez en tête que vos choix vous appartiennent. Répondez avec un sourire sincère, et les remarques glisseront sur vous comme la neige sur un sapin.

Mantra

« Vos choix reflètent ce qui vous fait du bien. C'est votre manière de vivre la fête, et elle est tout aussi valable que celle des autres. »



Préservez votre calme intérieur dans le tourbillon festif

Entre les préparatifs, les repas interminables et l'énergie de groupe, il est facile de se sentir submergée. Mais votre équilibre émotionnel est votre meilleur allié pour traverser ces moments intenses.

Ce que vous pourriez ressentir :

- * « Ces repas qui s'éternisent ou ces discussions houleuses me mettent à bout de nerfs... »
- * « Tout ce bruit et ces attentes, j'ai juste envie de manger pour me calmer. »

Une pause ressourçante :

Prenez quelques minutes pour respirer, vous isoler pour penser à quelque chose d'apaisant. Ce moment à vous est une parenthèse magique pour revenir à table plus tranquille.

Astuce festive : Proposez un jeu, une devinette ou une activité pour alléger l'atmosphère et recentrer l'attention sur le plaisir partagé.

Mantra



« Vous avez le droit de prendre du recul pour préserver votre énergie. Ces moments de pause ne sont pas une fuite, mais un cadeau que vous vous offrez. »

Célébrez chaque petit pas vers votre bien-être

Les fêtes ne sont pas un test, mais une opportunité de vous découvrir sous un nouvel angle. Chaque petite victoire est une étoile de plus dans votre ciel d'équilibre.

Une pensée festive :

- * « Chaque bouchée savourée avec plaisir est une réconciliation entre ma tête et mon cœur. »
- * « Je suis fière de trouver mon propre rythme au milieu de l'énergie folle de cette fête. »

Mantra



« Mon équilibre est un cadeau que je m'offre. J'en prends soin et je le préserve avec amour. »

Et après les fêtes ?

Les fêtes marquent un moment exceptionnel, mais il est important de les voir comme une parenthèse, non comme une rupture dans votre équilibre global.

Ce que vous pourriez vous dire :

« J'ai peur que les excès des fêtes me pèsent au retour à la routine. »

Mantra

« Les fêtes sont une parenthèse, et elles ne définissent pas mon année. Je reviendrai à mes habitudes avec douceur, sans chercher à "compenser". »



Astuce Festi'CRÉATIVE®



Les fêtes sont une mélodie festive, et vous êtes la cheffe d'orchestre de vos choix. Invitez l'équilibre à vous accompagner, comme un coach qui vous permet de profiter pleinement de cette période magique.

— CHAPITRE 4 —



ADAPTER VOS ROUTINES

4 Festi'Routines

pour des fêtes sereines et équilibrées

Festi'Routine 1 : L'Aube équilibrée Bien démarrer votre journée festive

Pendant les fêtes, une bonne préparation permet d'éviter les excès et de réduire les fringales incontrôlées. Préparer son corps et son esprit avec des repas structurés aide à stabiliser la glycémie et à arriver aux repas festifs dans un état d'appétit équilibré.

Des inspirations concrètes :

- * Prenez un petit-déjeuner équilibré avec des protéines maigres (ex. : jambon, œufs, fromage blanc) et des fibres (ex. : fruits frais, céréales complètes).
Ajoutez une collation stratégique avant un repas tardif, comme une pomme avec quelques amandes.
- * Hydratez-vous avec de l'eau ou des infusions entre les repas pour éviter les sensations de faim confondues avec la soif.
- * Privilégiez un repas léger, mais complet avant un festin : un grand bol de soupe de légumes et légumineuses, et une tranche de pain complet, par exemple.

À vous de jouer:

- * Quel petit-déjeuner équilibré pourriez-vous préparer pour commencer votre journée ? _____

- * Quelle collation pratique pourriez-vous prévoir pour les repas tardifs ? _____

Festi'Routine 2 : La Magie des saveurs

Savourer chaque bouchée avec émerveillement

Manger en pleine conscience permet de mieux percevoir les signaux de satiété et d'amplifier le plaisir gustatif en se concentrant sur les saveurs.

4 idées concrètes :

- * Prenez trois respirations profondes avant de commencer le repas pour vous recentrer.
- * Posez votre fourchette entre chaque bouchée pour manger plus lentement et savourer les saveurs.
- * Démarrez le repas par les légumes ou les protéines pour mieux contrôler l'appétit.
- * Identifiez vos plats préférés et concentrez-vous sur eux, sans vous sentir obligée de tout goûter.

À vous de jouer :

- * Quel plat ou saveur aimeriez-vous savourer pleinement cette année ? _____

- * Comment pourriez-vous ralentir le rythme pour mieux profiter ? _____

Festi'Routine 3 : L'Éclat des boissons

Sublimer vos choix hydratants

Une bonne hydratation favorise la digestion et limite les excès caloriques des boissons alcoolisées ou sucrées. Alternier avec de l'eau ou des infusions aide à réduire la charge sur l'organisme tout en profitant des plaisirs festifs.

4 idées concrètes :

- * Alternez chaque verre d'alcool ou de soda avec un plus grand verre d'eau plate ou pétillante aromatisée (citron, menthe).
- * Proposez des cocktails sans alcool réalisés à base de jus naturels et eau gazeuse ou d'infusions.
- * Servez vos boissons dans des verres festifs pour les rendre plus attractives.
- * Terminez le repas par une infusion digestive (ex. : gingembre, cannelle, orange).

À vous de jouer :



- * Quelle boisson festive sans alcool pourriez-vous créer pour vos repas ? _____
- * Comment pourriez-vous rendre votre verre d'eau plus attractif et festif ? _____

Festi'Routine 4 : La Danse joyeuse

Intégrer le mouvement à vos festivités

Intégrer des activités physiques ludiques pendant les fêtes permet de compenser les excès tout en stimulant la digestion et en maintenant un état d'esprit joyeux et énergique.

4 idées concrètes :

- * Proposez une promenade en famille après le repas pour profiter des illuminations.
- * Lancez une danse improvisée sur des musiques festives.
- * Organisez un jeu actif avec les enfants (ex. : cache-cache, chasse aux trésors).
- * Participez activement et énergiquement à l'installation et au rangement du lieu de fête.

À vous de jouer :

- * Quelle activité ludique pourriez-vous ajouter à vos fêtes ?

- * Avec qui aimeriez-vous partager un moment actif et joyeux ?

Votre Festi'Routine personnalisée

Choisissez une ou plusieurs routines qui résonnent avec vos envies et votre quotidien. Ces actions simples sont là pour embellir vos fêtes tout en préservant votre équilibre.

A vous de jouer

Quelle routine allez-vous tester en premier ?

— CHAPITRE 5 —



ESTER LE CHANGEMENT

« Les fêtes, c'est l'occasion idéale pour devenir une aventurière culinaire et émotionnelle ! »

Imaginez les fêtes comme un laboratoire bienveillant, où chaque repas devient une opportunité de découvrir ce qui fonctionne vraiment pour vous. Tester, c'est bien plus que suivre des conseils : c'est prendre les rênes, expérimenter, ajuster et, surtout, s'amuser.

Pourquoi tester est-ce essentiel ?

1. Parce que vous êtes unique :

- * Ce qui fonctionne pour les autres ne vous correspond pas toujours.
- * Tester, c'est trouver vos propres solutions, adaptées à votre rythme et à vos envies.
- * Par exemple : « Et si vous essayiez de manger en pleine conscience ce soir, pour voir ce que ça change dans votre ressenti ? »

2. Parce que l'erreur est formatrice :

- * Tester, c'est aussi s'autoriser à se tromper.
- * Chaque essai, qu'il soit concluant ou non, vous apporte un nouvel éclairage sur vos besoins.
- * Par exemple : Une recette de bûche glacée allégée qui ne fonctionne pas parfaitement ? C'est une expérience à ne pas reproduire pour la prochaine fois.

3. Parce que cela vous rapproche de l'équilibre :

- * Tester, c'est sortir des automatismes et oser explorer de nouvelles approches. Vous changez avec le temps, laissez la nouveauté saine vous convaincre.
- * Par exemple : Remplacer un verre d'alcool par une infusion festive pour ressentir un effet différent sur votre digestion et votre énergie. Et profitez de votre nouvelle énergie.

Les 3 règles d'or pour tester sans stress :

4. Abordez chaque test avec curiosité :

- * Voyez vos repas comme une opportunité de découverte. Laissez-vous surprendre.
« Et si ces légumes rôtis devenaient la star de mon assiette festive ? »

5. Allez-y par petites étapes :

- * Inutile de tout bouleverser. Testez une astuce à la fois pour en mesurer l'impact.
« Ce soir, je vais juste observer si boire un grand verre d'eau avant le repas m'aide à mieux gérer ma faim. »

6. Prenez le temps de ressentir :

- * Après chaque essai, posez-vous une question clé :
« Comment je me sens après avoir fait ça ? Est-ce que c'était bénéfique pour moi ? »

Comment tester pendant les fêtes ?

Exemple 1 : Vous craquez souvent pour les desserts

À Tester : Choisissez UN dessert favori et savourez-le lentement.

À observer : Est-ce que savourer une petite portion intensifie votre plaisir sans ressentir de lourdeur ?

Exemple 2 : Les repas tardifs vous pèsent.

À Tester : Prenez une collation légère avant le repas principal, comme un yaourt et un fruit.

À observer : Arrivez-vous à table plus sereine, sans faim excessive ?

Exemple 3 : Les buffets vous submergent.

À Tester : Appliquez la règle des trois priorités : trois plats, une portion chacun, dégustés lentement.

À observer : Ressentez-vous plus de satisfaction avec moins d'excès ?

Tester, c'est aussi rendre les fêtes ludiques

Transformez vos tests en jeu, avec des défis bienveillants :

- * « Aujourd'hui, je vais tester une routine d'hydratation. Voyons si je me sens mieux après. »
- * « Et si je faisais une pause entre chaque plat pour observer mes sensations ? »

Chaque test réussi, même petit, vous permet de progresser vers une meilleure gestion des repas festifs à répétition, et une meilleure gestion de votre alimentation en générale.

Votre défi

Quel sera votre test magique cette année ?

Sélectionnez UNE astuce qui vous parle dans ce guide, ou une que vous avez en tête depuis longtemps. Appliquez-la, observez les résultats, et ajustez. Tester, c'est avancer avec douceur et curiosité, tout en restant connectée à vous-même.

À vous de jouer !



Mon défi



— CHAPITRE 6 —



INTÉGRER LA NOUVEAUTÉ

le secret des repas réussis

*Tester, c'était explorer ce qui fonctionne pour vous, entre une bouchée et une réflexion. **Intégrer**, c'est aller plus loin : transformer ces découvertes en actions concrètes, d'un repas à l'autre, pour vous sentir plus alignée avec vos envies et vos besoins.*

Chaque repas est une nouvelle opportunité. Ce soir, vous testez. Demain, vous ajustez. Petit à petit, vous faites évoluer vos habitudes sans pression, avec légèreté et plaisir.

Cette partie va vous guider, pas à pas, pour que ce qui vous a fait du bien au dîner d'hier devienne une évidence pour les jours suivants. Parce que pendant les fêtes, chaque geste compte pour savourer sans culpabiliser et garder la magie intacte.

Prête à ancrer vos déclics dans le tourbillon festif ? C'est parti !

Pourquoi est-ce compliqué d'intégrer des comportements ?

On teste avec enthousiasme, mais intégrer, c'est là que le défi commence. Voici les vraies raisons pour lesquelles c'est souvent difficile (et comment les surmonter) :

- * **Le manque de temps** : Les fêtes sont un tourbillon. Entre les préparatifs, les invités et les imprévus, il est facile d'oublier les

bonnes intentions.

Solution : Trouvez une Astuce Festi'CRÉATIVE® à appliquer sans effort. Par exemple, prendre 3 respirations avant de commencer un repas. Ça ne prend que quelques secondes, mais ça change tout.

- * **La pression sociale** : « Allez, reprends une part ! » « Tu ne vas pas te priver, c'est Noël ! » Ces phrases bien intentionnées peuvent nous pousser à céder.

Solution : Préparez une phrase bouclier simple et bienveillante, comme : « Merci, c'était délicieux, mais je préfère m'arrêter là pour bien profiter. »

- * **Le perfectionnisme** : On veut tout faire parfaitement dès le début. Mais intégrer, ce n'est pas viser la perfection, c'est avancer par petits pas.

Solution : Choisissez une seule habitude à intégrer pour commencer, et célébrer chaque fois que vous l'appliquez.

- * **Les automatismes anciens** : Nos vieilles habitudes reprennent vite le dessus, surtout dans le contexte émotionnel et festif des fêtes.

Solution : Mettez en place un rappel visuel (post-it, alarme discrète) pour penser à vos nouvelles habitudes au bon moment.

Les clés pour intégrer avec succès et plaisir

Voici quelques stratégies simples pour intégrer vos découvertes, tout en respectant vos envies et votre rythme :

- * **Transformez vos tests en routines douces.**

Exemple : Si boire une infusion digestive après un repas vous a fait du bien, préparez-en une grande théière à chaque dîner pour en faire un rituel partagé.

* **Connectez vos nouvelles habitudes à un moment précis.**

Exemple : Avant chaque repas, prenez une pause de 10 secondes pour respirer et visualiser votre assiette idéale.

* **Célébrez vos petites victoires.**

Exemple : Si vous avez réussi à dire non à une deuxième part de dessert, félicitez-vous : « Bravo moi, je respecte mes envies sans excès ! »

* **Simplifiez au maximum.**

Exemple : Au lieu de viser un repas 100 % équilibré, commencez par ajouter systématiquement des légumes à chaque assiette festive, ou des protéines maigres...

Astuces pratiques pour chaque type de repas festif

Entrées *Commencez léger*

Prenez une petite portion d'entrée riche en fibres, en limitant les sauces caloriques et mangez-la lentement. Cela aide à réguler la faim avant les plats principaux.

Astuce Festi'CRÉATIVE® : Choisissez aussi une entrée riche en protéines (comme des fruits de mer) pour mieux contrôler votre appétit.

Plats principaux *Priorisez vos envies*

Servez-vous en priorité des plats qui vous attirent le plus. Pas besoin de surcharger votre assiette pour profiter et vous régaler.

Astuce Festi'CRÉATIVE® : Jouer avec les couleurs et les textures pour augmenter le plaisir visuel et gustatif.

Desserts *Faites simple et gourmand*

Limitez-vous à une portion de votre dessert préféré. Si plusieurs vous tentent, prenez une bouchée de chaque.

Astuce Festi'CRÉATIVE® : Accompagnez le dessert d'un thé ou d'une tisane pour prolonger le plaisir sans excès.

Boissons *Hydratez-vous avec style*

Alternez entre boissons festives et eau pétillante pour éviter la déshydratation et l'excès de calories.

Astuce Festi'CRÉATIVE® : Coupez vos boissons caloriques avec de l'eau gazeuse pour les rendre plus légères.

Astuce Festi'CRÉATIVE®



Chaque petite habitude que vous ancrez est un cadeau pour l'après-fête. Prenez ce qui vous fait du bien, avancez à votre rythme, et souvenez-vous :

« Les grandes transformations se construisent un (re)pas à la fois. »

— CHAPITRE 7 —



ALORISER VOS VICTOIRES

Célébrez vos réussites, honorez vos choix

Les fêtes sont bien plus que des repas partagés et des éclats de rire. Elles sont aussi une opportunité de vous reconnecter à vous-même, de reconnaître vos progrès, et de célébrer vos succès.

Trop souvent, nous avons tendance à remarquer ce qui ne va pas, à nous concentrer sur ce que nous aurions pu mieux faire. Mais cette fois, mettons la lumière sur vos efforts et vos réussites, même les plus infimes.

Parce que ces fêtes comptent et parce que vous le méritez.
« Cette année, soyez VOTRE plus grande source de fierté. »

Pourquoi valoriser est-il essentiel ?

Pour renforcer votre confiance en vous

La psychologie positive le prouve : se concentrer sur ce que l'on a bien fait favorise l'ancrage de nouvelles habitudes. Chaque fois que vous remarquez un succès, vous envoyez à votre cerveau un message puissant : « Je peux y arriver. »

Exemple : « J'ai pris le temps de savourer mon dessert aujourd'hui. C'est une belle avancée. »

Pour éviter la culpabilité

Valoriser vos réussites détourne l'attention des moments d'excès ou des « ratés. » Vous remplacez les regrets par une énergie positive qui vous motive à continuer.

Exemple : « Oui, j'ai goûté plusieurs plats, mais j'ai aussi pris soin de manger lentement et de m'écouter. »

Pour booster votre motivation

Chaque réussite valorisée devient une pierre de plus sur le chemin de vos objectifs. Chaque petite victoire vous donne envie de continuer à avancer.

Exemple : « J'ai réussi à dire non à une deuxième portion, et je me sens fière. Je sais que je peux le refaire. »

Comment valoriser vos efforts ?

Notez vos petites victoires chaque jour

Prendre deux minutes chaque soir pour écrire vos réussites vous aide à en prendre conscience. Même les plus petites actions méritent d'être reconnues.



A vous de jouer

Exercice interactif : Mon carnet de victoires

- * Aujourd'hui, j'ai fait : _____
- * Ce qui m'a rendue fière : _____
- * Une chose positive que j'ai ressentie : _____

Faites le bilan de vos repas festifs

À la fin de chaque journée, prenez un moment pour évaluer vos choix. Posez-vous ces questions pour ancrer vos réussites :

- * Qu'est-ce que j'ai réussi à faire ?
- * Qu'est-ce qui m'a procuré du plaisir ?
- * Comment ai-je respecté mes besoins ?

Exemple : « J'ai équilibré mon assiette avec des légumes et j'ai pris le temps d'apprécier les saveurs. Bravo moi ! »

Célébrez vos réussites avec douceur

Valoriser, ce n'est pas attendre un grand événement pour se féliciter. Offrez-vous de petits moments rien qu'à vous :

- ✓ Un bain relaxant.
- ✓ Un compliment devant le miroir.
- ✓ Une musique qui vous met de bonne humeur.

Exemple : « Je fais de mon mieux, et c'est déjà énorme. Je mérite ce moment pour moi. »

Les 3 clés d'une valorisation bienveillante



Soyez indulgente avec vous-même

Les fêtes ne sont pas une ligne droite. Ce qui compte, c'est votre progression, pas la perfection.

Exemple : « Je n'ai pas suivi tous mes objectifs aujourd'hui, mais j'ai écouté mon appétit et c'est une victoire. »



Mettez l'accent sur le plaisir

Reconnaître ce qui vous a fait du bien est aussi important que valoriser vos actions.

Exemple : « J'ai vraiment aimé cette salade de fruits frais en dessert. Elle m'a laissée une belle sensation de légèreté. »



Rappelez-vous votre chemin parcouru

Prenez du recul pour apprécier vos efforts depuis le début des fêtes. Vous avez testé, appris, ajusté, et progressé. C'est précieux.

Exemple : « Depuis ces fêtes, j'ai appris à écouter ma faim et à m'arrêter quand je suis rassasiée. Quel progrès ! »

Astuce Festi'CRÉATIVE®



Valoriser, ce n'est pas juste se dire bravo :
c'est transformer votre regard sur vous-même,
c'est apprendre à vous respecter, à être
bienveillante envers vos choix, et à voir vos
progrès comme un chemin naturel vers le bien-
être.

À chaque moment où vous reconnaissez vos
réussites, vous renforcez votre confiance, vous
nourrissez votre motivation, vous avancez avec
sérénité et fierté.

Exemples concrets de valorisation

- * « J'ai réussi à choisir un plat qui me faisait vraiment envie et je l'ai savouré sans culpabilité. »
- * « J'ai dit non à une deuxième part de dessert avec un sourire, et tout le monde l'a bien pris. »
- * « J'ai bu une infusion après le repas et j'ai ressenti une agréable sensation de légèreté. »



A vous de jouer

Votre tableau des réussites

Ma réussite	Comment je me sens ?	Un mot pour me féliciter

— CHAPITRE 8 —

E NVOLEZ-VOUS

Faites durer vos réussites et prenez confiance

« Vous avez tout donné pendant les fêtes, maintenant, c'est le moment de continuer sur cette belle lancée ! »

Bravo ! Vous avez découvert de nouvelles astuces, testé des nouveautés, et appris à mieux écouter vos envies. Les fêtes ne sont qu'un début : ce que vous avez mis en place peut devenir des habitudes simples et durables pour votre quotidien. S'envoler, c'est continuer à avancer avec douceur, confiance, et sans pression.

Pourquoi est-ce important de s'envoler ?

1. **Pour ne pas tout arrêter après les fêtes** : vous avez déjà posé des bases solides. Chaque petite habitude que vous avez adoptée est un trésor à cultiver toute la nouvelle année.
2. **Pour garder cette légèreté dans votre vie** : les enseignements des fêtes (comme écouter vos envies, manger en pleine conscience) sont des outils précieux à appliquer au quotidien. Vous avez fait le plus dur pendant les fêtes
3. **Pour renforcer votre confiance en vous** : chaque pas que vous faites en avant, chaque choix positif renforce votre estime de vous-même et vous rappelle votre capacité à avancer sereinement.

3 étapes simples pour prendre votre envol

1. **Gardez ce qui vous fait du bien** : prenez un instant pour identifier ce qui a vraiment fonctionné pendant les fêtes et que vous aimeriez conserver.

Exemples de bonnes habitudes à garder :

- * Manger léger après un repas copieux, sauter le petit déjeuner après un repas copieux et tardif.
- * Composer une assiette équilibrée avec des légumes, des protéines, et un petit plaisir.
- * Faire une pause de quelques secondes avant de manger pour vous connecter à vos sensations de faim.

2. **Installez des routines faciles et réalistes** : des actions simples et régulières sont plus faciles à adopter sur le long terme.

Idées simples :

- * Se poser tranquillement pour manger et savourer une gourmandise.
- * Planifiez un repas léger entre deux jours festifs pour rééquilibrer votre énergie.
- * S'attabler dans une émotion paisible pour manger en présence et en conscience.

3. **Prenez soin de vous autrement** : la nourriture n'est pas le seul moyen de vous faire plaisir ! Trouvez des activités ou gestes simples qui vous procurent du bien-être, qui vous nourrissent autrement.

Idées simples :

- * Faites une promenade en plein air pour vous détendre et rester active.
- * Pratiquez régulièrement un rituel relaxant (une discussion avec une amie, une méditation, ou écouter votre musique préférée).
- * Prenez du temps pour un passe-temps que vous aimez : lire, dessiner, ou partir en escapade.

Et maintenant ? Continuez à avancer doucement

Inutile d'être parfaite ! Ce qui compte, c'est de maintenir une dynamique bienveillante, un pas après l'autre.

Rappelez-vous que chaque petit choix positif que vous faites aujourd'hui prépare un futur plus joyeux et équilibré. Vous avez déjà prouvé que vous êtes capable ; maintenant, il ne reste plus qu'à savourer ce chemin que vous construisez.

Les clés pour réussir votre envol

1. **Soyez patiente et indulgente avec vous-même** : Les changements prennent du temps. Chaque petite victoire est un pas dans la bonne direction.
2. **Valorisez vos succès** : Prenez un instant pour célébrer vos progrès, même les plus petits. « J'ai écouté mes sensations de faim aujourd'hui : bravo moi ! »
3. **Adaptez selon vos besoins** : Ce qui a fonctionné pour vous pendant les fêtes peut être ajusté pour s'intégrer à votre quotidien. Vous êtes unique, et vos solutions le sont aussi.

CLAP FINAL ET QUE CETTE NOUVELLE ANNÉE SOIT PLEINE



DE PEP'S, DE **PO**P
ET DE CRÉATIVITÉ !



L'heure est venue de tirer le rideau sur cette année festive. Mais avant de ranger les guirlandes et de trinquer à la nouvelle année, prenons un instant pour célébrer votre parcours. Oui, vous, la véritable héroïne de ces fêtes ! Vous avez jonglé entre mets gourmands, traditions et petites tentations avec une maîtrise impressionnante.



L'instant déclic

Ces fêtes auraient pu ressembler à un marathon de calories et de culpabilité... mais vous en avez décidé autrement. Vous avez relevé le défi, avec élégance et bienveillance.

Voici tout ce que vous avez accompli :

- * **Maîtrisé vos envies sans frustration** : Le grignotage incontrôlé n'a pas eu raison de vous. Ce plateau de feuilletés ? Pas de regrets, vous avez choisi ce qui vous faisait vraiment plaisir.
- * **Appliqué des principes d'équilibre** : Vos assiettes ont rayonné avec la règle des trois tiers (légumes, protéines, féculents), et ça avait fière allure !
- * **Pris soin de vous** : Fini de culpabiliser après un dessert ou un plat riche. Vous avez appris à savourer et à écouter vos besoins.

Vous avez amorcé votre **décllic CRÉATIVE®**, transformant vos repas festifs en moments choisis, alignés avec vos envies et vos valeurs.

Ce n'est pas juste une méthode ; c'est une révolution douce dans votre rapport à l'alimentation.

Et pour ça, chapeau bas ! 

Votre liste de résolutions pour la nouvelle année :

1. **Continuez à vous faire plaisir** : les chocolats pralinés, les soirées raclette... oui ! Mais avec modération et dégustation. Tout est une question de dosage. Pensez à alléger le repas en amont ou en aval. **C'est la dose qui fait le poison.**
2. **Faites simple** : Ces petits gestes du quotidien ont un impact énorme sur le long terme. **C'est la force de CREATIVE®.** **Mieux vaut un geste simple qui dure, qu'un grand projet qui ne commence jamais.**
3. **Laissez votre Festi'CRÉATIVE® vous guider** : ce n'est pas seulement une méthode, c'est un état d'esprit. Chaque pas en avant, chaque choix respectueux de vos envies et de vos besoins, est une victoire. **Chaque choix qui vous respecte est déjà une fête !**

Clap final

Votre moment de gloire

Cette fois vous avez été la star de vos repas festifs : plus confiante, plus sereine, et surtout, en paix avec votre assiette.

Cette année nouvelle, votre aventure commence : vous êtes prête à transformer vos déclics en habitudes durables.

Votre objectif ? Devenir une meilleure version de vous-même, une femme super chouette qui allie plaisir, équilibre et bienveillance dans chaque aspect de sa vie.

Alors, sortez vos plus belles résolutions, levez votre verre à vos progrès, et savourez ce que vous avez construit. C'est votre année. Et ce n'est que le début d'une belle aventure.

À votre santé,

à votre bonheur,

et à votre super pouvoir CRÉATIVE® ! 🍷 ✨

Soad Mecheri

À PROPOS DE L'AUTRICE

Soad MECHERI, psychologue spécialisée en gestion des émotions et psycho-nutrition, a conçu **la méthode CRÉATIVE®** à partir de sa pratique professionnelle et des retours d'expériences des femmes qu'elle accompagne.

Inspirée par leurs problématiques du quotidien, elle a co-construit une approche réaliste et pratique, pensée pour transformer durablement la relation à l'alimentation.

La méthode CRÉATIVE® se décline par exemple dans

Le Déclic CRÉATIVE, dont est tiré **Le Festi'CRÉATIVE**, dédié aux moments festifs.

Elle repose sur un concept clé : **les huit étapes du processus psychologique**, nécessaires pour instaurer des habitudes saines, durables et pleines de plaisir.

Alliant psychologie, pédagogie et nutrition, Soad vulgarise des concepts complexes pour les rendre accessibles à toutes.

Elle invite chaque femme à explorer ses ressentis, à retrouver son équilibre et à se reconnecter à ses envies alimentaires, loin des injonctions culpabilisantes.

Avec son style chaleureux et direct, Soad MECHERI guide ses lectrices vers une réconciliation douce et durable avec leur alimentation. Pour elle, chaque femme est l'héroïne de son propre chemin.

Site internet : www.saodmecheri.com



Résultats : quel est votre profil dominant ?

Majorité de

A : Mangeuse Bec Salé

B : Mangeuse Émotionnelle

C : Mangeuse dans le Contrôle

D : Mangeuse Grignoteuse

E : Mangeuse Gourmande

F : Mangeuse Bec Sucré

Titre du livre : Festi'CRÉATIVE®

Auteure : Soad MÉCHERI

Éditeur : Auto-édition et les Editions Déclic

ISBN : 9782959705915

Dépôt légal : Dec 2024

Imprimé par : Amazon

© 2024 Soad MÉCHERI et les Editions Déclic. Tous droits réservés.

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite sans autorisation préalable. Conformément aux articles L.122-4 et L.122-5 du Code de la propriété intellectuelle, toute utilisation de cet ouvrage en dehors des exceptions prévues par la loi est soumise à autorisation.

Illustrations et mise en page : FranckAerts.com

Sources d'image : A.I - FreePik.com

Les informations de cet ouvrage sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer un avis professionnel dans les domaines abordés. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour tout dommage éventuel résultant de l'utilisation de ces informations.

Première édition : Dec 2024

Dépôt légal : Conformément aux dispositions en vigueur, cet ouvrage a été déposé à la Bibliothèque nationale de France