

EBOOK OFFERT

Comprendre et réguler ton système nerveux pour apaiser tes compulsions alimentaires

UN GUIDE PRATIQUE POUR COMPRENDRE
CE QUI SE PASSE EN TOI ET RETROUVER
UNE RELATION APAISÉE À LA NOURRITURE

ISABELLE AUGEREAU - THÉRAPEUTE & COACH





BONJOUR

Je m'appelle Isabelle. J'accompagne les femmes en quête de sens et qui se sentent enfermées dans une lutte intérieure permanente - avec la nourriture, leur corps et elles-mêmes. J'ai moi-même traversé la boulimie vomitive pendant 20 ans, j'ai vécu dans ma chair ce sentiment de vide, de mal-être, de culpabilité, de honte, cette obsession de la nourriture qui était mon seul réconfort et ma pire souffrance. Aujourd'hui, j'accompagne des femmes qui, comme toi, aspirent à se libérer de cette lutte intérieure.

Je suis convaincue que nous portons en nous toutes les ressources nécessaires pour retrouver l'harmonie intérieure. Mon rôle est de t'aider à réapprendre à écouter ton corps, apaiser ton système nerveux, et te reconnecter à ta nature profonde, à ta mélodie unique.

Isabelle Augereau

04
INTRODUCTION

05 - 07
CE QUE TON CORPS ESSAIE DE
TE DIRE AU TRAVERS DE
TES COMPULSIONS

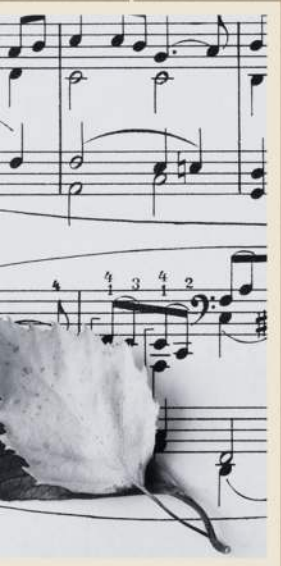
08 - 11
COMPRENDRE TON SYSTÈME
NERVEUX POUR MIEUX AGIR

12 - 14
APAISER TON SYSTÈME NERVEUX
UN PREMIER PAS POUR TE
LIBÉRER DES COMPULSIONS

15 - 17
TRANSFORMER TA RELATION À
LA NOURRITURE GRÂCE À LA
RÉGULATION NERVEUSE

18 - 22
EXERCICES POUR METTRE
EN PRATIQUE

23
CONCLUSION



Introduction

Si tu es ici, c'est probablement parce que tu vis avec ces compulsions alimentaires qui te semblent incontrôlables. Peut-être que tu passes ton temps à essayer de les maîtriser, en pensant qu'il suffirait d'avoir plus de volonté pour enfin t'en libérer.

Mais la vérité, c'est que tes compulsions ne sont pas le signe d'un manque de contrôle. Elles sont avant tout **une tentative de ton corps pour retrouver un équilibre.**

Quand ton système nerveux perçoit une menace – qu'elle soit réelle ou non – il active différents mécanismes pour relâcher la pression et revenir à un état stable. La compulsion alimentaire en fait partie : elle permet temporairement à ton corps et à ton esprit de retrouver un semblant de calme.

Autrement dit, ces comportements sont une **stratégie de régulation**. Ils t'indiquent surtout qu'à l'intérieur de toi, quelque chose est en tension, qu'une part de toi ne se sent pas en sécurité.

Ce que personne ne t'a jamais appris, c'est **comment écouter ce signal, plutôt que de le combattre.**

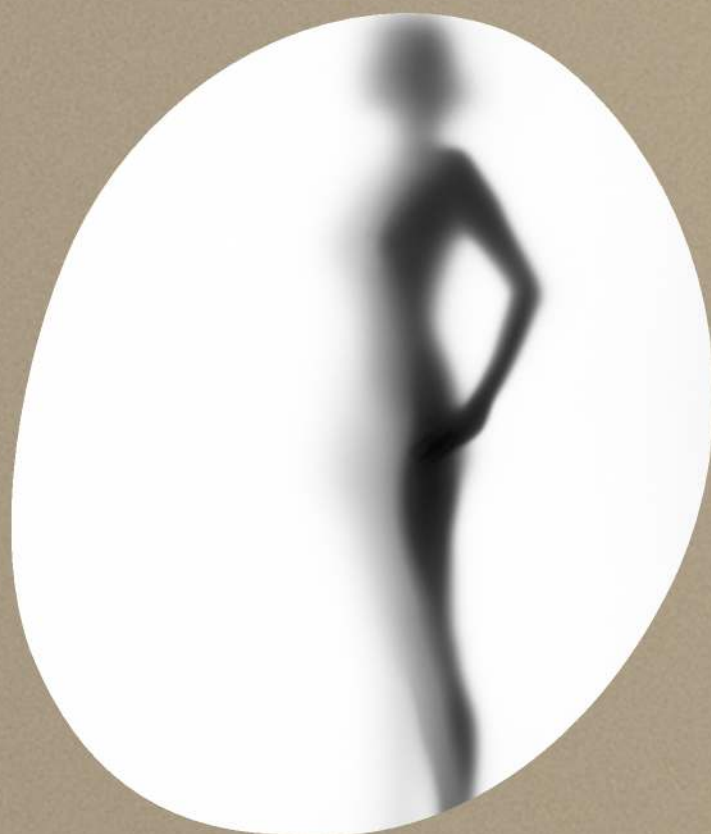
L'objectif de cet ebook est justement là : t'aider à comprendre comment ton système nerveux influence ton rapport à la nourriture, et comment, en apaisant cette tension intérieure, tu peux commencer à retrouver une relation plus sereine avec ton corps.

Il ne s'agit pas de lutter contre toi-même, mais de rétablir une vraie sécurité intérieure, c'est un premier pas vers la guérison. Parallèlement, à cela, d'autres axes de travail sont à prendre en compte : libération émotionnelle, comprendre la racine du trouble, comprendre la justesse de ce que l'on a vécu pour enfin oser incarner sa vérité, son unicité.



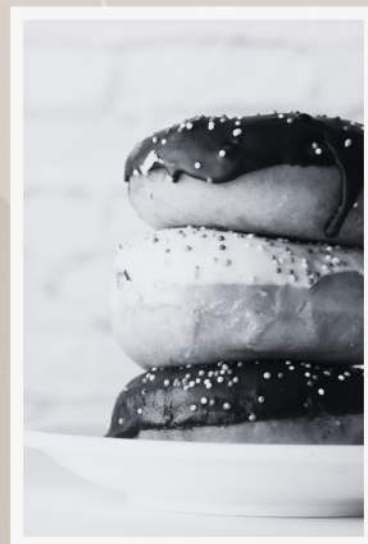
CHAPITRE 1

CE QUE TON CORPS ESSAIE DE TE DIRE AU TRAVERS DE TES COMPULSIONS



Le rôle protecteur des compulsions alimentaires

Chaque compulsion alimentaire est une réponse de ton corps face à une tension intérieure, un inconfort, que tu cherches à fuir et à ne surtout pas ressentir. Ton système nerveux qui est en hyperactivité et ton corps face à toute cette agitation cherche un moyen efficace pour relâcher la pression. La nourriture devient un moyen rapide de retrouver un équilibre sur le moment.



Quand ton corps prend le relais sur ta volonté

Tu t'es peut-être déjà dit que tu devrais simplement "arrêter". Mais lorsque ton corps est en état d'alerte, ta volonté n'a plus la main. Ton système nerveux active automatiquement ses propres stratégies de survie. Ce n'est pas un manque de volonté : c'est une réaction normale face à la perception d'un danger.



Ton corps ne te sabote pas, il te protège

Derrière chaque compulsions, il y a une logique : ton corps essaie de t'aider à faire face à ce qu'il ressent comme une menace.

Ce mécanisme est là pour préserver ton équilibre, même si le résultat (la compulsions) semble te poser problème. Ce n'est jamais contre toi, c'est une réponse automatique de survie.



Tes compulsions sont un signal, pas un échec

Plutôt que de voir tes compulsions comme une défaillance, regarde-les comme un message. Elles montrent qu'une part de toi se sent en insécurité et a besoin de quelque chose. En apprenant à décoder ce signal, tu pourras petit à petit retrouver un apaisement durable, sans avoir à passer par la nourriture.



CHAPITRE 2



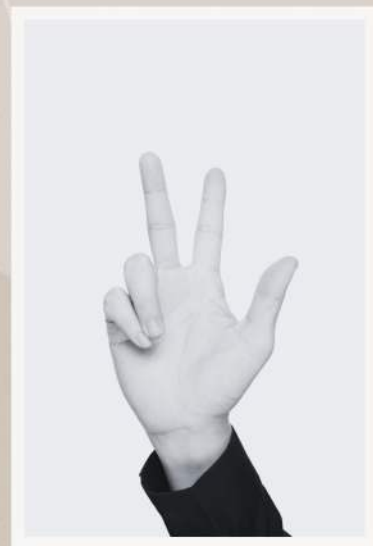
COMPRENDRE TON SYSTÈME NERVEUX POUR MIEUX AGIR

Les trois états principaux du système nerveux

Ton système nerveux fonctionne comme un régulateur, passant constamment d'un état à l'autre selon ce qu'il perçoit. Il existe trois états clés :

- Un état de **sécurité**, où tu te sens calme, connectée, en confiance.
- Un état de **vigilance**, où ton corps se prépare à faire face à une menace (c'est le mode combat/fuite).
- Un état de **déconnexion**, où ton système se coupe pour se protéger du trop-plein (c'est le figement, la sidération).

Ces passages d'un état à l'autre influencent directement ta relation à la nourriture. Par exemple, si ton système reste bloqué en vigilance ou en déconnexion, il cherchera des moyens rapides pour soulager la tension... comme une compulsion alimentaire.



Quand ton état intérieur favorise les compulsions

Lorsqu'il est en état d'alerte ou déstabilisé, ton mental cherche des stratégies rapides pour calmer cette tension. La compulsion alimentaire devient alors un moyen accessible pour retrouver un apaisement temporaire. Certaines situations ou émotions viennent réactiver cet état intérieur sans même que tu en aies conscience.





Repérer tes schémas personnels de dérégulation

Chaque personne a ses déclencheurs propres. Peut-être que chez toi, c'est une surcharge de travail, une fatigue accumulée, un sentiment de solitude ou un conflit. Prendre conscience des moments où tu te sens tendue, dispersée ou coupée de toi-même, c'est commencer à voir ce qui précède tes comportements alimentaires.



Revenir à un état d'équilibre durable

La clé est d'agir directement sur ton système nerveux en l'aidant à se réguler. Des outils simples comme la respiration, le mouvement ou l'ancrage te permettent de le faire basculer en état de sécurité, sans avoir besoin d'utiliser la nourriture comme béquille. Plus tu pratiques cette régulation, plus ton rapport à la nourriture redevient fluide.



Quand tu t'éloignes de ce qui te nourrit vraiment



Il arrive qu'en voulant répondre aux attentes extérieures, en cherchant la sécurité ou l'approbation, tu t'écartes sans même t'en rendre compte de ce qui te fait profondément vibrer.

Tu adoptes des façons de vivre, de penser, d'agir, qui ne sont pas les tiennes.

Petit à petit, tu t'éloignes de ce qui te nourrit intérieurement. Et ton corps, pour tenter de compenser ce vide, cherche des moyens de te ramener à l'équilibre.

La compulsion alimentaire devient alors une stratégie pour remplir ce manque, un moyen de soulager temporairement une vie où tu avances peut-être sur le chemin des autres, sans écouter pleinement tes propres besoins, tes valeurs profondes.

Ton symptôme n'est pas là par hasard. Il t'invite à revenir vers toi, à questionner les actions que tu poses au quotidien : sont-elles guidées par ce qui te fait du bien, ou par peur, par devoir, par mimétisme, pour correspondre à un idéal extérieur ?

Exercice pratique - Le filtre des actions écologiques

Prends un moment pour observer ta journée. Pour chaque chose que tu fais, demande-toi : *Est-ce que je fais cela parce que cela me nourrit réellement, ou pour éviter de déplaire, d'échouer, d'être jugée ?*

Cette simple prise de conscience te permettra de voir où tu t'éloignes de toi, et où ton corps cherche à te ramener vers l'essentiel.



CHAPITRE 3

APAISER TON SYSTÈME NERVEUX UN PREMIER PAS POUR SE LIBÉRER DES COMPULSIONS

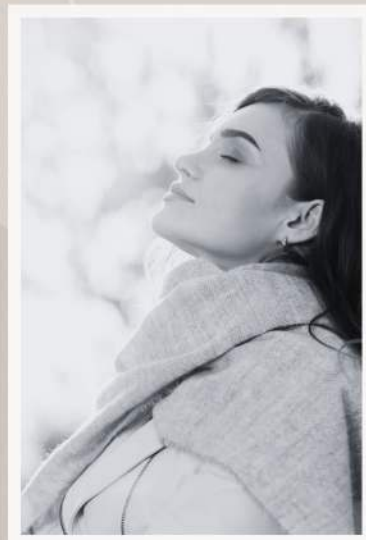


Créer un sentiment de sécurité intérieure

Lorsque ton système nerveux se sent en insécurité, il enclenche des stratégies pour relâcher la tension, comme les compulsions alimentaires.

Inversement, plus ton corps se sent en sécurité, moins il a besoin de ces comportements.

Cette sécurité ne vient pas de l'extérieur, mais de la capacité à te sentir stable et soutenue en toi-même. Cela passe par des gestes simples : ralentir, respirer profondément, se recentrer, créer des espaces sans pression dans ta journée.



Se reconnecter à ton corps et à tes sensations

Les compulsions alimentaires te coupent souvent de ton ressenti. Pour retrouver un équilibre, il est essentiel de revenir au contact de tes sensations corporelles. Cela peut être aussi simple que de prendre quelques minutes pour sentir tes pieds au sol, poser une main sur ton ventre, ou observer ton souffle.

Ce recentrage permet à ton système de sortir du mode pilote automatique.





Des outils concrets pour réguler ton système nerveux

Tu n'as pas besoin de techniques compliquées pour apaiser ton système nerveux. Des pratiques comme la respiration lente, l'ancrage (marcher en pleine conscience, sentir ton appui au sol), des mouvements doux ou encore le contact social (un regard, un échange bienveillant) ont un réel impact.

Ces gestes réguliers aident ton corps à retrouver un état de calme. Je vais, dans le chapitre 5 te donner des exemples d'exercices simples.



Créer des rituels pour consolider l'équilibre



Dans un premier temps, ce qui compte, c'est la régularité. En intégrant de petits rituels chaque jour -en ancrant un exercice à quelque chose que tu fais déjà (*après le brossage des dents, avant le petit déjeuner, etc...*) - tu offres à ton système nerveux des repères rassurants.

Ces routines deviennent peu à peu une base stable qui réduit naturellement les compulsions.



CHAPITRE 4



TRANSFORMER TA RELATION
À LA NOURRITURE GRÂCE À
LA RÉGULATION NERVEUSE

Passer de la lutte au lâcher-prise

Quand ton système nerveux est suractivé, tu peux avoir l'impression d'être en guerre permanente contre toi-même.

Chaque compulsions te renvoie un sentiment d'échec, et tu redoubles d'efforts pour les contrôler. Mais cette lutte ne fait qu'alimenter le cycle et confirme à ton système nerveux qu'il y a un danger.

Apaiser ton système nerveux, c'est d'abord lui indiquer qu'il n'y a pas de danger, c'est t'aider à lâcher cette pression (pour ne plus l'accumuler), c'est de permettre d'arrêter de te juger, et de retrouver une relation plus sereine avec la nourriture... et avec toi-même.



Réapprendre à manger sans stress ni culpabilité

Avec un système nerveux apaisé, manger redevient plus simple et léger, cela permet aussi de mieux digérer et assimiler.

Tu peux distinguer tes vrais signaux de faim de ceux liés au stress ou aux émotions.

Progressivement, le besoin de compenser disparaît. Tu retrouves le plaisir de manger, sans y associer de honte ou de culpabilité.

Cela passe par des repas vécus en conscience, sans distraction, où tu es pleinement présente à tes sensations.





Continuer à nourrir ton équilibre au quotidien

La transformation ne vient pas d'une action ponctuelle, mais d'une nouvelle façon d'habiter ton quotidien. Intégrer des pauses, prendre soin de ton rythme, t'autoriser à ressentir sans te juger... Tout cela vient nourrir ton système nerveux et stabiliser ton équilibre. C'est ainsi que, jour après jour, tu construis une relation apaisée avec toi-même et avec la nourriture.



Pour une harmonisation durable et transformatrice

Comprendre le fonctionnement de ton système nerveux et comment le réguler, est un 1er pilier essentiel pour te libérer des compulsions alimentaires.

Pour une transformation profonde et durable, il est nécessaire d'agir sur ces autres piliers :

- Identifier la racine du symptôme pour identifier le besoin caché derrière, puis libérer l'émotion associée,
- Écouter les peurs et les besoins des parts de moi que je réprime et les sécuriser,
- Apprendre à porter un autre regard sur la vie, pour reprendre mon pouvoir personnel





Exercices pour mettre en Pratique

Je te conseille de pratiquer 3 à 5 exercices par jour pendant 2 à 3 minutes, durant au moins 3 semaines pour un effet visible. Mais attention, cela ne doit pas être une contrainte sinon cela va activer encore plus ton système nerveux ! C'est pourquoi il est essentiel de trouver les exercices qui fonctionnent le mieux pour toi et qui sont simples à mettre en place et de poser ton attention sur ce que cela te fait intérieurement. Ces exercices vont peut-être te sembler simples, mais tu n'as pas idée de leur puissance pour t'aider à te recentrer et sortir de l'agitation !



Boire un verre d'eau ou une tisane en conscience

Boire lentement stimule le nerf vague et ramène l'attention au corps.

- Boire lentement en sentant le liquide descendre dans le corps.
- Utiliser une paille pour accentuer la concentration sur la déglutition.



Nommer les objets dans la pièce à voix haute



Aide à sortir des ruminations et à se reconnecter à l'environnement réel.

- Regarder autour de soi et nommer à voix haute, tour à tour, tous les objets visibles.
- Décrire leur forme, couleur, texture.

Exercice somatique mécanique

Permet de relancer un mouvement fluide après un état de tension.

- Mettre les bras derrière la tête si possible en s'adossant à quelque chose de confortable.
- Regarder le coude droit sans bouger la tête, en faire de même à gauche, pendant 30 secondes de chaque côté.
- Accueillir les éventuels bâillements



La posture du héros (à faire avec ses enfants !)

Cette posture stimule une sensation de confiance et de sécurité. Elle encourage un état de calme et de puissance intérieure.

- Placer les mains sur les hanches,
- Écarter les pieds, les mains sur les hanches et le torse ouvert et rentrer le menton.
- Respirer ...



Massage des pieds

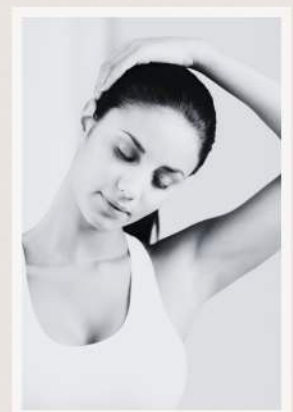
Relâche les tensions et améliore l'ancrage corporel.

- Masser la voûte plantaire (soulage les tensions), le centre du pied (détend le plexus solaire), la base des orteils (calme l'esprit et réduit l'anxiété) et le talon (renforce l'ancrage et l'équilibre).

Étirer la nuque

Débloque une zone où s'accumulent beaucoup de tensions nerveuses.

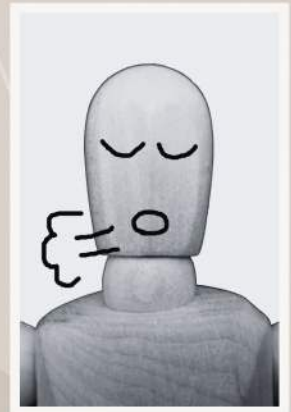
- Mettre la main droite sur l'oreille gauche et incliner doucement la tête vers la droite.
- Tenir 30 sec, en respirant bien, puis changer de côté, recommencer 2 fois de chaque côté.



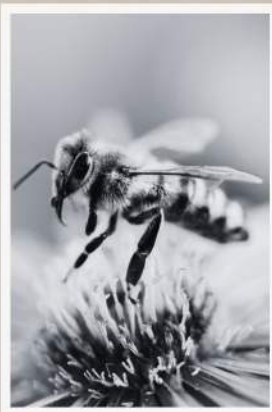
Exercice de tension/détente

Régule le système nerveux en libérant rapidement les tensions du corps et de relâcher la pression.

- Debout, bras le long du corps, faire 1 inspiration en 3 temps.
- Couper la respiration et contracter tout votre corps.
- Relâcher en faisant un grand soupir.
- Faire 3 fois.



Faire un bourdonnement d'abeille ("Mmmm")



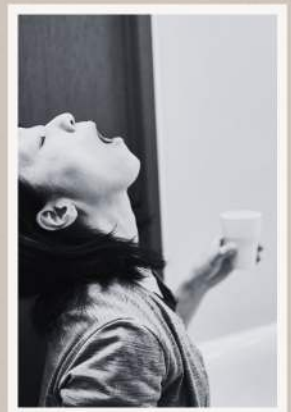
Fait vibrer le nerf vague et favorise la détente et l'hyperactivation.

- Bourdonner légèrement ou faire un long Mmmm
- Ressentir les vibrations dans son corps.
- Répéter 5 fois.

Le gargarisme (10 secondes)

Stimule directement le nerf vague et favorise la relaxation.

- Gargariser avec de l'eau après le brossage des dents.



Mes préférés !

Body Shaking (Secouer tout le corps)

Secouer le corps permet de libérer les tensions, les blocages à l'intérieur du corps pour que l'énergie puisse ainsi circuler librement dans le corps.

- Bouger comme un ressort ou un polichinelle, tout le corps de façon libre.



Pousser un mur



Transforme l'énergie de combat en une action physique contrôlée. Permet de libérer l'énergie accumulée.

- Pousser un mur de toutes ses forces puis relâcher.
- Accueillir les bâillements.

La cohérence cardiaque

Elle agit en envoyant un signal de calme au cerveau via le nerf vague, ce qui active détente et apaise tout le corps.

- Inspirer en 5 temps/secondes
- Expirer en 5 temps/secondes
- Idéalement, répéter ce cycle pendant 3 à 5 minutes (sans se mettre la pression !)



Conclusion

Le premier pas vers ta métamorphose

Si tu devais retenir une chose de cet ebook, c'est celle-ci : ton corps n'est pas ton ennemi, mais une incroyable machine. Chaque compulsion alimentaire n'est qu'un signal que ton système nerveux cherche à réguler un déséquilibre, à retrouver la sécurité. En comprenant comment ton état intérieur influence ton comportement, et en réapprenant à apaiser ton système nerveux, tu ouvres la voie à une relation beaucoup plus sereine avec toi-même et avec la nourriture. Cette transformation ne passe pas par plus de contrôle, mais par plus d'écoute et de douceur. Pas à pas, tu peux créer un nouvel équilibre, durable et apaisé.



MERCI D'AVOIR LU CET EBOOK



SI TU RESSENS QUE CE CHEMIN TE PARLE
ET QUE TU VEUX ALLER PLUS LOIN,
JE PROPOSE UN ACCOMPAGNEMENT

Harmonie Intérieure



Je t'invite à réserver une séance connexion offerte : un moment d'échange pour mieux comprendre ton parcours, tes besoins, et voir ensemble comment je peux t'aider à retrouver cette liberté intérieure.

[CLIQUE ICI](#)