



Communiqué de presse – Parution avril 2020

Nourrir mon Enfant intérieur L'Anti-régime d'une diététicienne épicurienne

Anne CLAUDE, diététicienne comportementaliste

Notre Enfant intérieur a faim d'amour, apprenons à l'écouter et à nourrir tous nos besoins

« Je sais très bien ce qu'il faut faire pour bien manger, pourquoi je n'y arrive pas ? ». C'est la question que posent la plupart des patients en entrant dans le cabinet d'Anne CLAUDE, diététicienne comportementaliste et thérapeute. Grignotages, flemme de cuisiner, repas expédiés, kilos émotionnels... La même part de nous agit derrière tout cela : notre Enfant intérieur.

L'Enfant intérieur personifie l'expression de nos émotions, de nos ressentis, de nos besoins fondamentaux. Il se manifeste dans nos élans de vie, nos envies. Souvent rabroué et abandonné, parce qu'il faut « être fort », « avoir de la volonté », l'Enfant intérieur peut générer des comportements compulsifs, où nous ne comprenons pas ce qui nous arrive : « C'est plus fort que moi ! ».

Avec humour et tendresse, la diététicienne épicurienne livre le fruit d'années d'expériences avec ses patients.

La Thérapie de l'Enfant intérieur permet d'écouter les parts de nous que nous négligeons, faute d'avoir appris à en prendre soin. Elle vise à nous reparenter, en apprenant à instaurer un dialogue constructif et bienveillant de soi à soi. Associée à une approche comportementale de la diététique (pas de régime, mais un retour à l'écoute des signaux du corps pour retrouver une régulation innée des appétits), elle permet de déjouer les ressorts qui nous poussent dans les comportements à l'origine de nos déséquilibres et prises de poids.

Riche d'exemples vécus et d'exercices pratiques pour expérimenter au quotidien, ce livre est le compagnon de route des mangeurs qui aspirent à retrouver équilibre, sérénité et liberté. Tout étant lié, notre rapport à la nourriture devient le point de départ d'une aventure bien plus vaste, dont les effets rayonneront dans tous les domaines de notre vie.



Il y a dans ce livre une part de nous que nous négligeons, faute d'avoir appris à en prendre soin. Elle vise à nous reparenter, en apprenant à instaurer un dialogue constructif et bienveillant de soi à soi. Associée à une approche comportementale de la diététique (pas de régime, mais un retour à l'écoute des signaux du corps pour retrouver une régulation innée des appétits), elle permet de déjouer les ressorts qui nous poussent dans les comportements à l'origine de nos déséquilibres et prises de poids.



Il y a dans ce livre une part de nous que nous négligeons, faute d'avoir appris à en prendre soin. Elle vise à nous reparenter, en apprenant à instaurer un dialogue constructif et bienveillant de soi à soi. Associée à une approche comportementale de la diététique (pas de régime, mais un retour à l'écoute des signaux du corps pour retrouver une régulation innée des appétits), elle permet de déjouer les ressorts qui nous poussent dans les comportements à l'origine de nos déséquilibres et prises de poids.



• Introduction	144
• Chapitre 1	144
• Chapitre 2	144
• Chapitre 3	144
• Chapitre 4	144
• Chapitre 5	144
• Chapitre 6	144
• Chapitre 7	144
• Chapitre 8	144
• Chapitre 9	144
• Chapitre 10	144
• Chapitre 11	144
• Chapitre 12	144
• Chapitre 13	144
• Chapitre 14	144
• Chapitre 15	144
• Chapitre 16	144
• Chapitre 17	144
• Chapitre 18	144
• Chapitre 19	144
• Chapitre 20	144
• Chapitre 21	144
• Chapitre 22	144
• Chapitre 23	144
• Chapitre 24	144
• Chapitre 25	144
• Chapitre 26	144
• Chapitre 27	144
• Chapitre 28	144
• Chapitre 29	144
• Chapitre 30	144
• Chapitre 31	144
• Chapitre 32	144
• Chapitre 33	144
• Chapitre 34	144
• Chapitre 35	144
• Chapitre 36	144
• Chapitre 37	144
• Chapitre 38	144
• Chapitre 39	144
• Chapitre 40	144
• Chapitre 41	144
• Chapitre 42	144
• Chapitre 43	144
• Chapitre 44	144
• Chapitre 45	144
• Chapitre 46	144
• Chapitre 47	144
• Chapitre 48	144
• Chapitre 49	144
• Chapitre 50	144
• Chapitre 51	144
• Chapitre 52	144
• Chapitre 53	144
• Chapitre 54	144
• Chapitre 55	144
• Chapitre 56	144
• Chapitre 57	144
• Chapitre 58	144
• Chapitre 59	144
• Chapitre 60	144
• Chapitre 61	144
• Chapitre 62	144
• Chapitre 63	144
• Chapitre 64	144
• Chapitre 65	144
• Chapitre 66	144
• Chapitre 67	144
• Chapitre 68	144
• Chapitre 69	144
• Chapitre 70	144
• Chapitre 71	144
• Chapitre 72	144
• Chapitre 73	144
• Chapitre 74	144
• Chapitre 75	144
• Chapitre 76	144
• Chapitre 77	144
• Chapitre 78	144
• Chapitre 79	144
• Chapitre 80	144
• Chapitre 81	144
• Chapitre 82	144
• Chapitre 83	144
• Chapitre 84	144
• Chapitre 85	144
• Chapitre 86	144
• Chapitre 87	144
• Chapitre 88	144
• Chapitre 89	144
• Chapitre 90	144
• Chapitre 91	144
• Chapitre 92	144
• Chapitre 93	144
• Chapitre 94	144
• Chapitre 95	144
• Chapitre 96	144
• Chapitre 97	144
• Chapitre 98	144
• Chapitre 99	144
• Chapitre 100	144



Illustré par l'auteure.

Le mot de l'auteure

« Mon approche de la diététique est profondément épicurienne. Elle vise à nous permettre de redécouvrir nos besoins authentiques, et la joie simple et profonde que l'on éprouve à les satisfaire. Elle accueille également nos « écarts », nos contradictions, avec bienveillance : le but n'est pas d'adopter un comportement alimentaire irréprochable, mais de garder à portée de vue notre boussole intérieure. Et quand l'équilibriste que nous sommes penche trop d'un côté du fil, être en mesure de retrouver notre axe.

Goûter la sérénité alimentaire, fort de l'estime que nous nous portons, vibrant avec nos envies et résolu à prendre soin de nous : bienvenue chez les Mangeurs libres ! »

L'auteure

Anne CLAUDE est diététicienne comportementaliste. Son approche s'intéresse à tout ce qui se joue dans notre relation à la nourriture : besoins nutritionnels, mais aussi sensoriels, émotionnels et symboliques. Elle partage son temps entre consultations, émissions de radio, animation de son blog et ateliers de cuisine saine et gourmande, où elle transmet savoirs et savoir-faire avec la jubilation des Mangeurs libres !

www.mangeurs-libres.fr



Nourrir mon Enfant intérieur L'Anti-régime d'une diététicienne épicurienne

Anne CLAUDE

Parution le 6 avril 2020

192 pages – Format 15,5 x 22 cm – 13,90 €

Disponible en format broché et ebook

ISBN 978-2-3221-8693-8

Pour obtenir un exemplaire presse :

Adressez votre demande par mail à presse@bod.fr, ou contactez-moi :

Contact presse

Anne CLAUDE

24 rue Henry Bordeaux 74000 ANNECY

06 20 09 68 57

anne.mangeurlibre@gmail.com

www.mangeurs-libres.fr