

Episode n°71 : Le plaisir coupable

Cette semaine, on parle de plaisir, notamment en lien avec l'alimentation, de culpabilité aussi, de ce que certaines personnes nomment « vrais plaisirs et faux plaisirs » et de **pourquoi, d'après moi, ces termes ne sont pas aidants.**

Je vous invite également à vous poser quelques questions, comme : c'était quand la dernière fois que vous vous êtes fait plaisir, vraiment ? La dernière fois que vous vous êtes demandé?e « qu'est-ce que j'ai envie de manger ? » plutôt que « qu'est-ce qui serait sain pour moi de manger », par exemple ?

Bonne écoute !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://auvertaveclili.fr/coaching>

LE PLAISIR COUPABLE



J'écoute l'épisode 71

1. *Retrouvez cet épisode en vidéo, [en cliquant ici.](#)*
2. *Suivez-moi [sur Facebook](#) et [Instagram.](#)*