

A propos

[themoneytizer id="13364-16"]

Bonjour et bienvenue !

Je suis Alice, mes pronoms sont elle/elle, j'approche doucement mais sûrement de la quarantaine et je vis dans le Sud-Est de la France avec mon mari, mon fils et ma maman, ainsi que deux chats et trois poules. Ma sœur n'est pas très loin non plus.

Quand je ne suis pas derrière mon ordinateur à converser avec mes client·es et à écrire des textes – je me passionne pour l'écriture depuis l'enfance, j'ai exercé la profession de journaliste et j'ai publié quelques ouvrages culinaires -, je me promène dans la nature, je danse, je joue avec mon fils et je lis autant que je peux.

Pendant longtemps, il était difficile pour moi d'apprécier mes journées tant j'étais tournée vers la nourriture et mon ventre. J'ai souffert de maux digestifs pendant plus de dix ans et mon alimentation a été très compliquée pendant une quinzaine d'années, voire un peu plus.

Quand j'ai réussi à me libérer la tête, le corps et l'assiette, j'ai voulu aider les personnes qui se trouvaient dans la même situation que moi auparavant. Toutes celles et ceux qui suivaient des régimes parfois depuis l'adolescence, voire même l'enfance, et qui se prenaient la tête avec leurs repas tous les jours de l'année.

Je me suis formée au coaching, aux troubles alimentaires et à l'alimentation intuitive – entre autres, et si vous souhaitez plus d'infos, vous trouverez ça ci-dessous.

Je me suis spécialisée d'abord dans les troubles digestifs puis la relation à la nourriture d'une manière plus globale,

et aujourd'hui, j'accompagne des personnes qui souffrent d'un rapport compliqué à l'alimentation, à leur corps et à elles-mêmes, parce que bien souvent, les trois vont ensemble.

Sur le web, je partage des outils et des réflexions qui m'ont personnellement permis de renouer une relation apaisée et joyeuse à mes émotions, mon cerveau, les aliments, mon ventre, le mouvement également, ainsi que mon entourage, mais pas que.

Car je ne vends pas de "méthode", de "ça a marché pour moi alors pour vous aussi", ce genre de choses, non non. Chaque personne est unique et c'est pourquoi, chaque parcours de transformation est unique. J'évite dans la mesure du possible les formules magiques, les standards et les étiquettes, et dans mes accompagnements, je me focalise sur ce qui va permettre à la personne en face de moi de trouver son propre chemin. Même si, bien sûr, j'ai des pistes, outils et thèmes communs.

Je me focalise néanmoins davantage sur rétablir le dialogue interne, tisser la confiance en soi, développer l'écoute de son propre corps et de ses propre signaux internes. Car tout ça, ça s'apprend, ça se réapprend.

Avec moi, pas de plans alimentaires ni d'informations superflues, parce qu'on en a partout autour de nous et je crois que ça créé une déconnection de soi-même, ça nous enlève notre propre autonomie, alors qu'à la base, on a tout en nous. Notre corps sait. Nos émotions savent. Nous savons.

Je ne promets pas d'être "parfaite" dans ma communication. Je ne le suis pas, dans n'importe quel domaine de ma vie. Je ne sais pas tout. Je fais des erreurs. Je ressens les choses fortement. Je suis un être humain. Néanmoins, j'essaye toujours d'être sincère et authentique, de faire preuve de recul et de discernement, et je m'informe, je me forme, je m'interroge, je remets en question ce que je prenais pour

vrai et pour acquis, je chemine moi aussi.

Ce qui fait de moi une bonne coach et non une influenceuse ou une personne qui vous dira quoi faire, quand et comment.

En tout cas, c'est ce que je souhaite au plus profond. Honorer mes valeurs tout en honorant les vôtres, votre parcours, vos difficultés, vos interrogations.

Si vous voulez suivre mes actualités, rendez-vous sur [Instagram](#) ou [Facebook](#) où je suis très présente. Je vous encourage également à regarder mes vidéos [sur YouTube](#) et écouter [mes Podcasts](#) "bien-être" Vert ma Vie.

Sachez aussi que 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. Si vous souhaitez plus d'informations sur mon accompagnement, rendez-vous dans [la rubrique "Coaching"](#) de ce site.

Merci de votre visite et à très bientôt ici ou ailleurs. :-)

xoxo Alice

Les informations mises en avant sur ce support ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé (les professions de santé sont définies par le code de la santé publique).



**VERT
MA VIE**

BIEN DANS MON CORPS, DANS MA TÊTE ET DANS MON ASSIETTE

**JE VOUS ACCOMPAGNE ET
VOUS AIDE À :**

- Faire la paix avec la nourriture
- Retrouver légèreté et joie de vivre
- Vous sentir bien dans votre corps
- Avoir confiance en vous
- Vous aimer tel·le que vous êtes
- Et bien plus encore !

Ma formation professionnelle

Formations privées

- *Intuitive Eating Counselor Certification – The Original Intuitive Eating Pros*
- *Advanced Certification in Feminist Coaching – Kara Loewentheil*
- *Coach Certification Program – The Life Coach School*
- *Les Troubles du Comportement Alimentaire en pratique – Paris, association Autrement*

- *Conseiller en naturopathie, option coaching – Be Académie, Skill&You*
- *Naturo’Digest – Nana-Turopathe Formations*
- *Les Bases de la Nutrition – Shaw Academy*
- *Praticien en psychologie, psychothérapeute – 1ère année – Aix-en-Provence, EFPP*

Formation continue – workshops, ateliers et conférences

- *The Healing Trauma Online Course – Peter A. Levine*
- *Nutrition “anti-régime” et body image – The Food Therapy Centre*
- *Communication “anti-régime” – Christy Harrison*
- *Prévention du suicide – QPR Institute*
- *Communication Non Violente – Déclic en Famille*
- *Écoute ton corps : être bien avec soi et avec les autres – Écoute ton corps*
- *Écoute ton corps : manger sans culpabilité – Écoute ton corps*
- *Ateliers réguliers de développement personnel et pratiques corporelles : PNL, auto-hypnose, yoga, gi gong, méditation, danse, parentalité positive...*
- *Programmes en ligne de développement personnel et de coaching : The Life Coach School, Self-coaching Scholars – Joe Dispenza – NoBS Corinne Crabtree – Rachel Hart Coaching – The Clutch Kara Loewentheil – Be Bold Jody Moore – Switch Collective...*

[Aller à la fin des commentaires](#)



Alice, alias Lili, maman d'une petite tornade, humaine imparfaite, auteure et coach bien-être.

Je partage sur mon blog des p'tits plats et desserts végétaliens/sans gluten du quotidien pour tous, quel que soit votre régime alimentaire, pour une cuisine alternative gourmande et facile, sans étiquettes ni prise de tête. Que vous ayez envie de plus de vert dans votre vie, de repas plus respectueux de votre corps et de la planète, ou simplement

d'instantS gourmands légers, vous êtes au bon endroit.

Bienvenue !

DÉPARASITER L'ALIMENTATION INTUITIVE



Conférence en ligne



Conférence

Offerte et à télécharger

Transformez votre relation à la nourriture !

Découvrez votre vidéo et votre *workbook* offerts.

[Recevoir la conférence !](#)

[themoneytizer id="13364-16"]

Coaching
BIEN-ÊTRE

[Vert ma vie](#)

Coach en émotion, je suis formée à la Communication Non Violente, à la gestion des Troubles du Comportement Alimentaire, à l'accompagnement, ainsi qu'à la nutrition.

[Découvrir le coaching](#)



Podcast

VERT MA VIE



Publicité

AU VERT AVEC LILI

J'ai fait le choix de restreindre la publicité sur mon blog pour vous permettre d'avoir une navigation plus agréable. En désactivant votre bloqueur de publicité sur ce site vous soutenez mon travail et je vous en remercie !

[themoneytizer id="13364-16"] [themoneytizer id="13364-16"]