

**Extrait du livre *Écoute et mange - STOP au contrôle!*  
par Lise Bourbeau**

**CHAPITRE 4  
Te connaître par l'alimentation**

En tenant compte de ce qui a été mentionné précédemment, tu deviens conscient de ton degré d'amour envers toi-même en observant si tu procures à ton corps physique uniquement ce dont il a besoin, et au moment où il en a besoin.

Utiliser ton alimentation pour écouter ton corps est un moyen rapide et efficace pour devenir conscient si tu écoutes les besoins de ton Être ou non. Il y a donc une différence entre écouter son corps et écouter ses besoins. Écouter tes besoins c'est passer à l'action, c'est donner à tes trois corps ce dont il a besoin en te basant sur ce que tu as découvert en écoutant ton corps.

Le corps physique, étant le reflet tangible de nos deux corps subtils émotionnel et mental s'avère l'outil par excellence dont l'humain dispose, afin de découvrir ce qu'il refuse de voir ou ce qui lui est difficile de découvrir aux plans émotionnel et mental.

Par exemple, une personne qui est en colère et qui se fait croire que tout va bien peut réussir à se contrôler parfaitement. En effet, si elle sait s'observer dans sa façon de manger, elle pourra également se rendre compte qu'elle mange avec colère, grâce à la façon qu'elle dévore ou mord dans ses aliments.

Quelqu'un d'autre peut penser qu'il ne se sent coupable de rien aujourd'hui, alors qu'inconsciemment il boit ou mange un aliment en lien avec sa culpabilité. En effet, quand tu te sens coupable d'avoir ingéré un aliment quelconque, tu dois utiliser cette situation pour t'aider à devenir conscient que la vraie culpabilité s'avère bien au-delà de la nourriture. En prenant le temps d'observer ce qui s'est passé dans les heures précédentes, tu découvriras ainsi que tu te sens coupable d'autre chose. Conséquemment, tu pourras travailler sur la source du problème et non seulement au niveau de l'alimentation.

Si tu doutes du bien-fondé de cette théorie et du fait que les trois corps soient un reflet de l'un par rapport aux deux autres, il te sera plus difficile d'utiliser les moyens suggérés dans ce livre. En général, un essai de trois mois s'avère suffisant pour découvrir si une méthode nous convient ou non. Alors, si tu fais partie de ceux qui doutent, pourquoi ne pas te donner la chance d'en faire l'expérience ? ...