



Better Life

**Tu as tout essayé...  
et tu te sens encore  
plus perdu ?**

**Revenir à l'essentiel : Nutrition + méditation  
pour retrouver de la clarté, calmer le  
stress, et simplifier ton quotidien, sans  
chercher la perfection.**

# Table des matières

01

## *Pourquoi tu te sens perdu*

On met des mots sur ce que tu vis quand tu as essayé plein de choses.

Tu comprends pourquoi “faire plus” te perd, et pourquoi ce n’est pas un manque de volonté.

02

## *Trop d’informations, pas assez de cadre*

Tu vois le mécanisme qui te fait recommencer sans cesse et douter de toi. Et tu découvres le cadre minimal pour retrouver une direction claire.

03

## *Le plan*

Tu appliques une méthode simple : STOP → BASE → AJUSTE, sans te compliquer.

Avec une base nutrition + une base méditation (ou cohérence cardiaque) qui tiennent dans la vraie vie.

04

## *Enjeux*

Tu clarifies ce qui est en jeu si tu continues à empiler des conseils.

Et tu sais exactement quoi faire si tu veux aller plus loin, à ton rythme.

05

## *À propos (qui je suis)*

Tu comprends mon parcours (nutritionniste, ancien moine) et mon intention derrière ce guide.

Pour que tu saches à qui tu as affaire, et si ça te parle d’avancer ensemble.

# 1.

## Pourquoi tu te sens perdu...

### Le problème

Tu as sûrement déjà fait beaucoup de choses “dans le bon sens” : lire, écouter, tester des routines, ajuster ton alimentation, méditer un peu, reprendre le sport, améliorer ton sommeil...

Et pourtant, tu reviens souvent à ce point : tu ne sais plus quoi suivre. Ce n'est pas que tu n'as pas d'informations.

C'est que tu en as trop... et qu'elles se contredisent.

À force, tu te retrouves avec des pensées comme :

- “Je ne sais plus ce qui est important.”
- “Je ne sais plus quoi garder.”
- “Je ne sais plus ce qui me fait vraiment du bien.”
- “Je commence, je change, puis je recommence.”

Et quand tu es déjà sous charge (stress, fatigue, mental qui tourne), cette incertitude pèse encore plus.

Tu veux avancer... mais tu ne sais plus par quel bout prendre les choses.

### Empathie + confiance

Si tu te reconnais, c'est normal.

Quand on cherche à aller mieux, on veut bien faire... et on finit parfois par se sur-adapter.

Le piège le plus courant, c'est celui-ci :

- tu changes plusieurs paramètres en même temps,
- tu observes trop vite,
- tu conclus trop tôt,
- et tu finis par croire que “rien ne marche”.

En réalité, ce qui manque le plus souvent, ce n'est pas une nouvelle technique.

C'est un cadre simple, stable, qui te permet de voir clairement ce qui t'aide.

Je suis nutritionniste et ancien moine.

Mon approche relie deux portes d'entrée très concrètes :

- le corps (nutrition simple, adaptée à toi)
- l'esprit (méditation et/ou cohérence cardiaque)

Et l'objectif ici est volontairement modeste :

pas "te transformer", mais te redonner des repères que tu peux vraiment tenir.

## Ce que j'aimerais que tu retiennes

Le fait que tu sois perdu ne dit pas que tu es "nul" ou que tu manques de volonté.

Ça dit souvent une chose plus simple : tu as porté trop de choses, trop longtemps.

Tu n'as pas besoin :

- d'être motivé tous les jours,
- d'avoir une discipline parfaite,
- ni de tout comprendre avant de commencer.

Tu as besoin d'un point de départ clair, puis d'un deuxième.

Quelque chose de petit, mais solide.

Dans la suite, on va faire exactement ça :

réduire le bruit, poser une base, et ajuster doucement.

Pas à pas.

Dans la vraie vie.

## 2.

# TROP D'INFORMATIONS, PAS ASSEZ DE CADRE

(ce qui se passe si on continue comme ça)

## La confusion

Ce qui fatigue, ce n'est pas seulement le stress ou la fatigue.

C'est de devoir décider en permanence.

Décider quoi manger.

Décider quelle méthode suivre.

Décider si tu dois "te pousser" ou "te reposer".

Décider si tu fais juste... ou si tu te trompes.

Et quand tu es déjà sous pression, ces décisions s'empilent. Tu n'as plus de place.

Tu fais au mieux... mais tu te sens instable.

Souvent, ça ressemble à ça :

1. tu es motivé → tu changes beaucoup

2. tu tiens quelques jours

3. tu t'épuises ou la vie reprend

4. tu lâches

5. tu te juges

6. tu recommences... avec une nouvelle stratégie

Et au final, le problème n'est pas que tu n'as "pas la bonne méthode".

Le problème, c'est que tu n'as pas un cadre stable.

Tu n'as pas besoin d'un conseil de plus.

Tu as besoin de quelques repères qui tiennent, même quand tout le reste bouge.

# La solution

La solution n'est pas "la meilleure routine".

La solution, c'est un cadre simple qui :

- enlève le bruit
- revient à l'essentiel
- se laisse ajuster sans tout recommencer

Dans ce PDF, tu vas appliquer une mini-formule en 3 étapes :

STOP → BASE → AJUSTE

- STOP : tu arrêtes d'empiler. Tu récupères de la clarté.
- BASE : tu poses deux bases : Nutrition + méditation.
- AJUSTE : tu rends ça tenable semaine après semaine.

Objectif : moins de confusion, plus de direction.

Pas "tout régler", mais retrouver ton axe.

## Comment reconnaître le "trop" (revenir à l'essentiel)

Il y a un signe très simple que tu as trop d'informations :  
tu consommes encore... mais tu n'appliques presque plus.

Tu lis, tu sauvegardes, tu compares.

Et au lieu d'avoir plus de clarté, tu te sens plus tendu, plus exigeant  
avec toi-même.

Dans ces moments-là, ce n'est pas ton corps qui a besoin d'un  
nouveau conseil.

C'est ton attention qui a besoin d'un peu de calme.

Un filtre simple (pour ne plus te perdre)

Avant d'adopter une idée, pose-toi ces 3 questions :

- Est-ce que c'est clair ?

Si tu dois "réfléchir trop longtemps" pour l'appliquer, ce n'est pas  
pour maintenant.

2. Est-ce que c'est tenable ?

Pas "tenable une semaine", tenable dans une vraie semaine chargée.

3. Est-ce que ça te fait du bien après ?

Pas juste sur le moment ("je suis motivé"), mais après quelques jours : plus stable ou plus dispersé ?

Si une méthode augmente ta pression intérieure, c'est rarement un bon signe.

Même si elle est "scientifique". Même si tout le monde en parle.

Rappel essentiel:

Tu as le droit de ne pas tout essayer.

Tu as le droit de garder peu de choses.

Et tu as le droit de choisir la simplicité, même si ce n'est pas "parfait".

La suite de ce PDF ne cherche pas à t'impressionner.

Elle cherche à te redonner un cadre clair, et surtout respirable.

# 3. LE PLAN

## ÉTAPE 1: STOP (7 jours)

Couper le bruit et retrouver de la clarté

Pendant 7 jours, tu fais quelque chose de simple : tu n'ajoutes rien.

Pas de nouvelle méthode. Pas de nouveau défi. Pas de nouvelles règles.

Tu gardes juste l'essentiel pour vivre normalement... et tu observes.

Pourquoi ?

Parce que la clarté revient souvent quand tu arrêtes de te disperser. Quand tu es saturé, ton cerveau veut "faire plus". Ici, on fait l'inverse : on simplifie.

Mini-exercice (2 minutes le soir)

Réponds à ces 3 questions, sans analyser :

- Ce qui m'a réellement aidé aujourd'hui : \_\_\_\_\_
- Ce qui m'a dispersé / compliqué : \_\_\_\_\_
- Ce dont j'ai besoin demain (en plus simple) : \_\_\_\_\_

Objectif : reprendre contact avec ce qui marche pour toi.

(STOP ne veut pas dire "je ne fais plus rien". STOP veut dire : je n'empile plus.)

# ÉTAPE 2: BASE

Deux bases : nutrition + méditation (choisis 1 + 1)

Ici, tu choisis :

- 1 base nutrition
- 1 base méditation (ou cohérence cardiaque)

Pas plus. C'est volontaire.

Pourquoi ?

Parce que la régularité vient rarement de la motivation.

Elle vient d'un cadre simple qui ne demande pas de "réfléchir" tous les jours.

## BASE NUTRITION:

### le repas simple et complet

L'idée : choisir un repas repère, simple, répétable, qui te nourrit vraiment.

Tu n'as pas besoin d'un plan parfait.

Tu as besoin d'un repas qui :

- te cale correctement
- évite les grosses variations
- enlève la charge mentale ("je mange quoi ?")

### Le repère visuel (le plus facile)

- 1/2 assiette : végétaux (surtout légumes, crus ou cuits)
- 1/4 assiette : protéines
- 1/4 assiette : féculents (selon faim/activité, idéalement peu transformés le plus souvent)

# Le modèle d'assiette

## 1) Protéines (stabilité + satiété)

Exemples : œufs, poisson, viande, tofu/tempeh, yaourt grec/skyr, légumineuses.

Repère : à chaque repas principal, il y a une vraie portion de protéines.

## 2) Fibres (digestion + régularité)

Souvent via légumes +/- légumineuses +/- céréales complètes.

Exemples : légumes cuits/crus, soupe, salade, lentilles, pois chiches.

Repère : vise une vraie portion de légumes à chaque repas.

Si ton intestin est sensible : commence plus doux (plus de cuit), augmente progressivement, et bois suffisamment.

## 3) Lipides de qualité (satiété + plaisir)

Ajoute 1 portion de lipides :

huile de colza (souvent) — et varie parfois avec olive / noix / sésame.

Repère simple : 1 càs d'huile OU une petite poignée de noix/graines OU 1/2 avocat.

## 4) Féculent (selon faim/activité) (énergie)

Exemples : riz, pâtes, pommes de terre, pain, quinoa, avoine.

Repère : faim réelle + niveau d'activité + sensation après repas.

Astuce simple : le plus souvent, choisis la version moins "ultra-transformée".

# Règle d'or (anti-confusion)

Tu ne cherches pas “le meilleur repas”.

Tu cherches un repas simple, complet, et réaliste... que tu peux refaire facilement, sans y penser.

## Exemples (ultra simples)

- Quinoa + pois chiches + légumes + huile
- Poulet/tofu + légumes + pommes de terre + huile
- Omelette + salade + pain + huile (ou noix)
- Skyr + avoine + fruits + noix/graines
- Riz + saumon (ou tofu) + légumes + huile
- Lentilles + légumes + feta (ou œufs) + huile

(“huile” = colza le plus souvent, puis olive / noix / sésame de temps en temps.)

## Mini-check après le repas

- Calé, mais pas lourd
- Énergie stable 1–2h après
- Mental un peu plus posé (pas forcément “zen”, juste moins en vrac)

Ça te guide sans obsession.

Ce repère t’aide à t’ajuster naturellement, sans tout mesurer, sans te surveiller en permanence.

# BASE MÉDITATION / CALME

## Option A — Cohérence cardiaque

Ce que tu fais

- 3 à 5 minutes de respiration lente et régulière :
- inspire ~5 sec / expire ~5 sec.
- Fréquence simple : 1 fois/jour (tu peux monter à 2-3 si ça te fait du bien).
- Moments utiles : matin / avant repas / après une journée chargée.

Ce que ça change (réaliste)

- tu te poses plus vite
- ça réduit la sensation d'urgence intérieure
- tu récupères un peu d'espace mental
- Astuce : si tu te sens étourdi, respire moins profond, ou fais 2-3 minutes.

## Option B — Méditation

Ce que tu fais

- Assis 5 à 10 minutes
- Attention sur le souffle (ou le corps)
- Quand tu pars : tu reviens, sans te juger

Ce que ça construit (réaliste)

- tu n'éteins pas les pensées
- tu apprends à ne plus te faire emporter
- avec le temps : plus de clarté, plus de calme, plus de stabilité

Formule simple :

“Je reviens. Encore. Et c'est ça la pratique.”

# ÉTAPE 3: AJUSTE

C'est ici que tu évites le piège : "je pars trop fort, puis j'abandonne".

Une fois par semaine, mini check-in :

- Qu'est-ce qui a été facile ? (à garder)
- Qu'est-ce qui a été trop ambitieux ? (à simplifier)
- Quel est le plus petit ajustement pour la semaine prochaine ?  
(1 seul)

Puis tu écris ta phrase-cadre :

"Cette semaine, je simplifie en faisant \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_."

Exemples :

- "Cette semaine, je simplifie en gardant mon repas repère + 5 minutes de respiration."
- "Cette semaine, je simplifie en faisant 10 minutes de méditation + un repas complet le soir."

Objectif : construire quelque chose de stable, pas impressionnant.

# 4.

## ENJEUX

### Déjà : bravo

Si tu lis ce PDF jusqu'ici, c'est déjà un signe important : tu ne cherches pas "des astuces de plus", tu cherches quelque chose de vrai, qui t'aide vraiment.

Et ça compte.

Parce que revenir à un cadre simple, c'est souvent le début d'un changement solide.

### Ce qui est en jeu

Si tu continues à empiler des conseils, il se passe souvent quelque chose de très simple :

Tu perds la clarté... Et tu perds confiance.

Tu te retrouves à :

- douter de tes choix ("je fais juste ou pas ?")
- recommencer souvent, sans base stable
- te fatiguer mentalement à force de décider, ajuster, corriger
- et parfois t'éloigner du ressenti le plus important : "ça, ça me fait du bien"

Ce n'est pas dramatique.

Mais à la longue, ça use.

# Ce que tu peux gagner

Si tu reviens à un cadre minimal, tu récupères quelque chose de précieux :

- de la clarté (tu sais quoi faire, sans te noyer)
- plus de stabilité (tu tiens mieux dans le temps)
- un quotidien plus simple (moins de bruit, plus d'essentiel)

Pas parce que tout devient parfait.

Mais parce que tu as des repères qui tiennent même quand la vie bouge.

# Et maintenant ?

Si tu veux appliquer ce cadre avec un suivi, et l'adapter à ta situation :

☛ Réserve un appel découverte offert (30 min):

<https://better-life.ch/contact-nutritionniste-vevey/>

Pendant cet appel, on va aller plus loin que ce PDF :

On fait le point sur ton stress, ton sommeil, ton alimentation et ton rythme, sans jugement.

Tu me partages ce que tu vis en ce moment, ce que tu as déjà essayé, et ce qui te pose le plus problème : fatigue, mental qui tourne, stress, digestion, difficultés à tenir une routine, manque d'énergie au quotidien, ou autre.

Ensuite, on voit ensemble ce qui te conviendrait vraiment: Un cadre simple, réaliste, et tenable, et si Reconnexion est le bon chemin pour toi.

Et si tu veux avancer autrement :

☛ Cours de méditation hebdomadaire: pratiquer régulièrement en groupe (en présentiel ou en visio):

<https://better-life.ch/cours-de-meditation/>

☛ Scan de composition corporelle: revenir au concret et suivre l'évolution, sans obsession (A Vevey en Suisse, ou je peux me déplacer sur demande):

<https://better-life.ch/scan-composition-corporelle/>

# 5. À PROPOS

Je suis nutritionniste et enseignant de méditation.

J'ai eu un parcours un peu atypique : j'ai connu la vie moderne, avec ses exigences et son rythme, puis j'ai vécu la vie monastique. Cette période m'a appris quelque chose de très précieux : quand on revient à l'essentiel, beaucoup de choses s'apaisent.



Aujourd'hui, j'accompagne des personnes qui ont souvent "tout pour aller bien", mais qui se sentent pourtant sous pression : mental en boucle, stress, fatigue, difficulté à tenir une routine, sensation d'être dispersé.

Mon approche relie deux axes :

- Nutrition : remettre une base simple, nourrissante, adaptée à toi.
- Méditation / calme : apprendre à se poser, voir les pensées sans s'y accrocher, et retrouver de l'espace intérieur.

Je ne promets pas une transformation spectaculaire en 3 jours. Je propose un chemin plus fiable : revenir à des repères simples, et les tenir doucement, semaine après semaine.