

Mon journal et moi

COMMENT ILLUMINER MON QUOTIDIEN

Geneviève Mahin

Racine

Sommaire

AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	10

Hiver	
La sphère personnelle	14

JANVIER	16
---------	----

FÉVRIER	28
---------	----

MARS	40
------	----

Printemps	
La sphère professionnelle	76

AVRIL	78
-------	----

MAI	90
-----	----

JUIN	102
------	-----

Été	
La sphère relationnelle	138

JUILLET	140
---------	-----

AOÛT	152
------	-----

SEPTEMBRE	164
-----------	-----

Automne	
La sphère émotionnelle	200

OCTOBRE	202
---------	-----

NOVEMBRE	214
----------	-----

DÉCEMBRE	226
----------	-----

MES NOTES	262
-----------	-----

REMERCIEMENTS	269
---------------	-----

COLLABORATRICE	270
----------------	-----

Recettes

Hiver

- Purée de patates douces aux épices œufs à la coque et crudités 52
- Omelette aux bettes et pleurotes 54
- Pain de grains fromage de cajou aux algues 56
- Filet pur de veau, crème au thé Chandernagor, pommes vapeur, légumes de saison 58
- Cabillaud au thé noir vapeur d'endives et crème d'épinards 60
- Terrine de foie de volaille au thym crudités et chutney d'oranges 62
- Honey bars au curcuma 64
- Crêpes au confit d'orange jus de fenouil au curcuma 66
- Mousse de chocolat noir aux cacahuètes 68
- Saint-Jacques et patates douces à l'huile de citron, fondue d'épinards et échalotes 70
- Endives et poulet aux agrumes crème de potimarron au gingembre 72
- Filet de saumon aux artichauts grenade et coriandre 74

Printemps

- Muffins de viande aux endives 114
- Barres de noix salées caviar d'aubergines 116
- Terrine de lentilles aux légumes 118
- Filets de poulet aux noisettes et truffe blanche, asperges vertes et petits pois 120
- Filet pur de bœuf, cannelle et piment mousse de chou-fleur aux noisettes 122
- Pain de viande et courgettes grillées sauce tomate au vin rouge 124
- Friandises au thé matcha 126
- Gourmandises de chocolat fruits rouges et piment 128
- Cookies d'azukis au chocolat lait de cajou, curcuma et vanille 130
- Hypocuisson de poisson et coriandre crème d'échalotes au persil 132
- Velouté d'asperges au thé matcha filets de maquereau fumé 134
- Croquettes de quinoa aux courgettes légumes d'été confits 136



Été

• Toasts de chou-fleur, houmous mangue et curry, tagliatelles de courgettes	176
• Kitchari aux légumes d'été	178
• Crackers salés avocat et crudités	180
• Roulades de veau au chou-rave poivrons et citron confit aux arômes de rose	182
• Bouchées de veau au citron tombée de céleri-rave aux graines de fenouil	184
• Médaillons de porc aux olives noires et abricots, légumes de fin d'été	186
• Pêches fondues au romarin framboises à la rose	188
• Fondants de chocolat aux myrtilles	190
• Smoothie de poires au basilic et gingembre	192
• Légumes rôtis panisse aux herbes	194
• Mijoté de poulet aux olives noires	196
• Filet de poisson blanc crème de mangue au thé	198

Automne

• Petits toasts de champignons tartinade de brocoli, bettes et boudin noir	238
• Œufs brouillés saumon cru et écrasé d'avocat	240
• Œufs à la turque sauce tomate au curry	242
• Agneau confit aux 3 poivres écrasé de butternut aux graines de moutarde	244
• Parmentier d'agneau version orientale	246
• Filet de canard à la teriyaki mix de légumes d'automne	248
• Bonbons de pistaches au chocolat	250
• Cake de butternut à l'orange fondue de pommes au miel	252
• Barres crues de chocolat et caramel	254
• Crème de patates douce au gingembre taboulé de chou-fleur aux noix	256
• Filets de harengs et betteraves spaghettis de carottes, sauce aux noix	258
• Burgers de crevettes à la thaïe tagliatelles de légumes	260



Avant-propos

Le journal que vous tenez entre vos mains n'est pas comme les autres, il est hors cadre. Il va vous guider pendant les douze prochains mois vers plus de douceur, de joie et d'accomplissement, quelle que soit la saison à laquelle vous déciderez de le démarrer.

J'ai commencé à le créer pour mon utilisation personnelle, parce que j'étais fatiguée de systématiquement commencer une nouvelle année avec l'appréhension de devoir respecter une montagne d'engagements pour enfin atteindre mes objectifs : mieux gérer mon agenda, perdre quelques kilos, me remettre au sport, limiter ma consommation d'alcool, être plus organisée, me lever plus tôt, être aimée de tous, méditer, gérer mes émotions, ranger au fur et à mesure, arrêter les écrans, etc. J'avais l'impression que dès le 1^{er} janvier, j'allais retrouver cette interminable *to-do list* qui générerait inévitablement un sentiment de lassitude et de stress.

J'avais envie de me donner les moyens de grandir sans pour autant être en permanence dans une zone d'inconfort, j'avais envie d'évoluer mais sans souffrir. Je désirais avant tout honorer la femme que je suis, retrouver le plaisir et la joie d'être en vie. Je voulais ralentir pour me concentrer sur moi-même et arrêter de courir comme une poule sans tête, au gré de mes injonctions.

J'ai commencé par me poser de nouvelles questions : « Quel est le problème si tout le monde ne t'aime pas ? », « Et si ce en quoi tu as toujours cru était biaisé ? », « Et si tu ne contrôlais rien du tout ? », « Et si tu allais dans la mauvaise direction ? », etc.

Gloups. Pour être honnête, j'ai commencé par résister. Qui aime se demander s'il s'est trompé ? Ensuite, j'ai cherché les ressources et les soutiens nécessaires pour avancer sur ce chemin ; chemin qui s'est révélé tortueux, mais excitant. J'avais la sensation d'entrer dans un monde nouveau, un peu comme quand j'ai commencé à habiter seule à 17 ans. Ce n'était pas rose tous les jours, mais ce monde d'adultes était particulièrement grisant : j'accédais à de nouvelles réalités.

Je me suis rendu compte que ce que je prenais pour mon identité était bien plus flexible que ce que je pensais, que j'avais la possibilité de moduler mon présent et mon avenir. J'ai alors décidé de changer mes croyances et mon quotidien.

Nous avons toutes des stratégies pour atteindre nos objectifs, pensés ou rêvés. Parfois, ces manœuvres sont bancales ou dépassées. Alors, à sa façon et sans prétention, ce journal vous invite à une promenade au centre de ce qui vous dessine : votre corps, votre cœur, vos liens, votre sens, dans la perspective de redéfinir la direction que vous souhaitez donner à votre présent et avancer vers votre avenir.

Introduction

Là où *Mon assiette et moi* a pour objectif d'aider les femmes à faire la paix avec leur alimentation, *Mon journal et moi* se présente comme une étape pour faire la paix avec soi-même, s'honorer et développer son plein potentiel. Il est parsemé de propositions qui pourront faire de vos douze prochains mois les meilleurs de votre vie... si vous le décidez.

Chaque saison est liée à une sphère et chaque mois est associé à un thème :

- **La sphère personnelle en hiver** (votre corps, votre cœur, votre environnement)
- **La sphère professionnelle au printemps** (vos désirs, vos objectifs, vos obstacles)
- **La sphère relationnelle en été** (vos histoires, vos attentes, vos limites)
- **La sphère émotionnelle en automne** (vos émotions, vos pensées, votre destin)

J'ai choisi de démarrer avec la sphère personnelle car nous avons tendance à oublier que le premier objectif quand nous venons au monde est de perpétuer la vie qui nous est offerte, et ce en bonne relation avec notre environnement. Si nous demandons aujourd'hui à quelqu'un de nous parler de lui, il y a de fortes chances pour que la réponse soit basée sur le travail ou sur les autres. Très peu vous répondront : « Je prends soin de moi ». Pourtant, sans cela, vous n'êtes pas pleinement là. C'est pourquoi pendant les trois premiers mois de l'année, je vous invite à prendre soin de vous, avec plaisir et persévérance.

Au cours du deuxième trimestre, nous aborderons vos activités. Vous plaisent-elles ? Répondent-elles réellement à vos envies ? Les pratiquez-vous en vous respectant ? Leur donnez-vous leur juste place ? Que ça soit votre job, vos projets ou vos hobbies, sans équilibre et sans plaisir, vous irez droit dans le mur. Pendant longtemps, j'ai pensé que je n'avais pas le choix et que pour cela, je devais me plier à certains comportements. Mais quand on pense ainsi, on finit par le payer. Je l'ai expérimenté personnellement et constaté chez mes clientes.

C'est pourquoi je vous propose aujourd'hui d'autres pistes.

Les relations, c'est les autres. Et si les relations, c'était nous ? Plus de 60% de mes consultations de thérapie ou de coaching sont liées aux relations et aux émotions qu'elles entraînent. Nous n'avons que peu appris à prendre en compte notre responsabilité. Au cours du troisième trimestre, je vous invite à retrouver le plaisir de chaque lien en ajustant votre regard et en retrouvant du pouvoir, de la fluidité et de la liberté.



Enfin, nous terminons l'année avec le thème des émotions, comment les vivre sans drame et les gérer pour une vie plus libre et plus joyeuse. Les sentiments sont le fuel de nos comportements, ce sont eux qui dirigent chaque décision que nous prenons, chaque acte que nous posons. Je vous invite à leur rendre leur juste place, depuis un espace de maturité et de sérénité.

Chaque mois, vous trouverez de petites invitations, des propositions, des recettes, des pistes, bref, un ensemble de ressources dans lequel vous pourrez puiser en fonction de vos besoins pour vivre pleinement l'expérience humaine qui vous est offerte. Utilisez ces propositions tout au long de l'année et aussi souvent que vous en aurez envie.

Je vous souhaite une magnifique année, peu importe quand vous aurez décidé de la commencer.

PETITES INFOS POUR UNE UTILISATION AU TOP



Accédez
à vos bonus
offerts

Cet ouvrage est multiple, utilisez-le comme bon vous semble : agenda, journal de bord, coach. Appropriiez-vous les espaces, les suggestions, et si vous en avez l'envie, faites-nous connaître votre avis, vos suggestions et vos idées d'amélioration. Via le QR code ci-contre, vous accédez à votre espace privé avec des bonus et des mises à jour.

–

Vous pouvez démarrer ce journal au début de n'importe quelle saison, mais je vous déconseille cependant de le démarrer au milieu d'un trimestre, afin de garder la cohérence des thèmes abordés. Ne vous forcez pas, autorisez-vous à démarrer au bon moment. Accordez-vous des pauses. Ce n'est pas un journal comme les autres.

Pour certaines expériences, j'ai ajouté une durée : n'hésitez pas à lancer un minuteur, cela aidera votre cerveau à vous faire confiance sans plus vous donner l'excuse de ne pas avoir le temps.

Pour démarrer chaque mois, je vous présente une **déesse**. Parce qu'à côté de toutes les petites actions que vous pouvez mettre en place pour retrouver votre plein potentiel, vous recentrer sur votre sagesse intérieure pourra renforcer la puissance de votre élan créateur. Je vous invite à puiser dans les forces et qualités des déesses et à les invoquer à chaque fois que vous aurez besoin de soutenir votre cheminement.

Le **smoothie healthy** du mois vous est proposé pour vous motiver à consommer plus de végétaux. Chaque préparation est prévue pour 2 personnes. Je vous conseille, bien entendu, d'utiliser un maximum de produits bios, locaux et bruts. En fonction de leur teneur en sucre, vous consommerez ces smoothies, soit à toute heure de la journée, soit en fin de journée pour ceux qui contiennent de la banane ou des dattes. Cela permettra une meilleure gestion de la glycémie et une synthèse optimale de la sérotonine.

Tout au long de l'année, vous trouverez de petites sections qui ouvriront des pistes de réflexion sur votre relation à l'alimentation ou votre cheminement émotionnel et personnel : « **Mon avis sur...** », « **Quid de...** », « **Comment...** ».

Les conseils que je vous donne dans cet ouvrage sont généraux et doivent être ajustés en fonction de chacune. Ils ne remplacent pas un suivi professionnel.

Les **recettes** ont été créées en fonction des saisons selon les principes de la chronobiologie nutritionnelle et sur la base de quatre repas par jour. Les quantités sont approximatives, elles ne correspondent pas à ce que vous devez manger. Soyez attentive à vos sensations de faim, de satiété, de rassasiement, de plénitude afin d'ajuster les portions en fonction de vos besoins. Si vous avez du mal à gérer votre relation à l'alimentation, vous trouverez de l'aide dans *Mon assiette et moi* (Racine, 2020).

Pour chaque recette, nous avons évalué le temps de cuisson et de préparation. Ils ne s'additionnent pas à chaque fois : tout dépend du matériel utilisé, de votre expérience, de la précision de la chaleur, etc. Ne restez pas bloquée sur ces informations et testez votre propre façon de cuisiner. De même, j'ai choisi les quantités des épices selon mes goûts. Donnez-vous la permission d'être créative.

Dans les recettes, je démarre parfois avec des grains entiers avant de les réduire en farine à l'aide d'un robot puissant. Vous pouvez tout à fait démarrer à partir de farines déjà réalisées : petit épeautre, sarrasin, etc.

Vous savez probablement que modifier ses habitudes est un défi. Personnellement, j'ai parfois mis des années à changer certaines d'entre elles. J'ai néanmoins appris que c'est plus rapide, plus facile et plus constant quand je suis soutenue par quelqu'un. Nous avons créé un soutien en ligne pour rendre l'expérience de *Mon journal et moi* plus ludique.



Découvrez
*Mon assiette
et moi*



Accédez
au soutien
en ligne

Hiver

La sphère personnelle

JANVIER Je prends soin de mon corps

FÉVRIER Je prends soin de mon cœur

MARS Je prends soin de mon environnement

Généralement, en début d'année, nous remplissons notre agenda avec des objectifs et des résolutions que nous abandonnons au cours des trois premières semaines avec un mélange de frustration et de découragement.

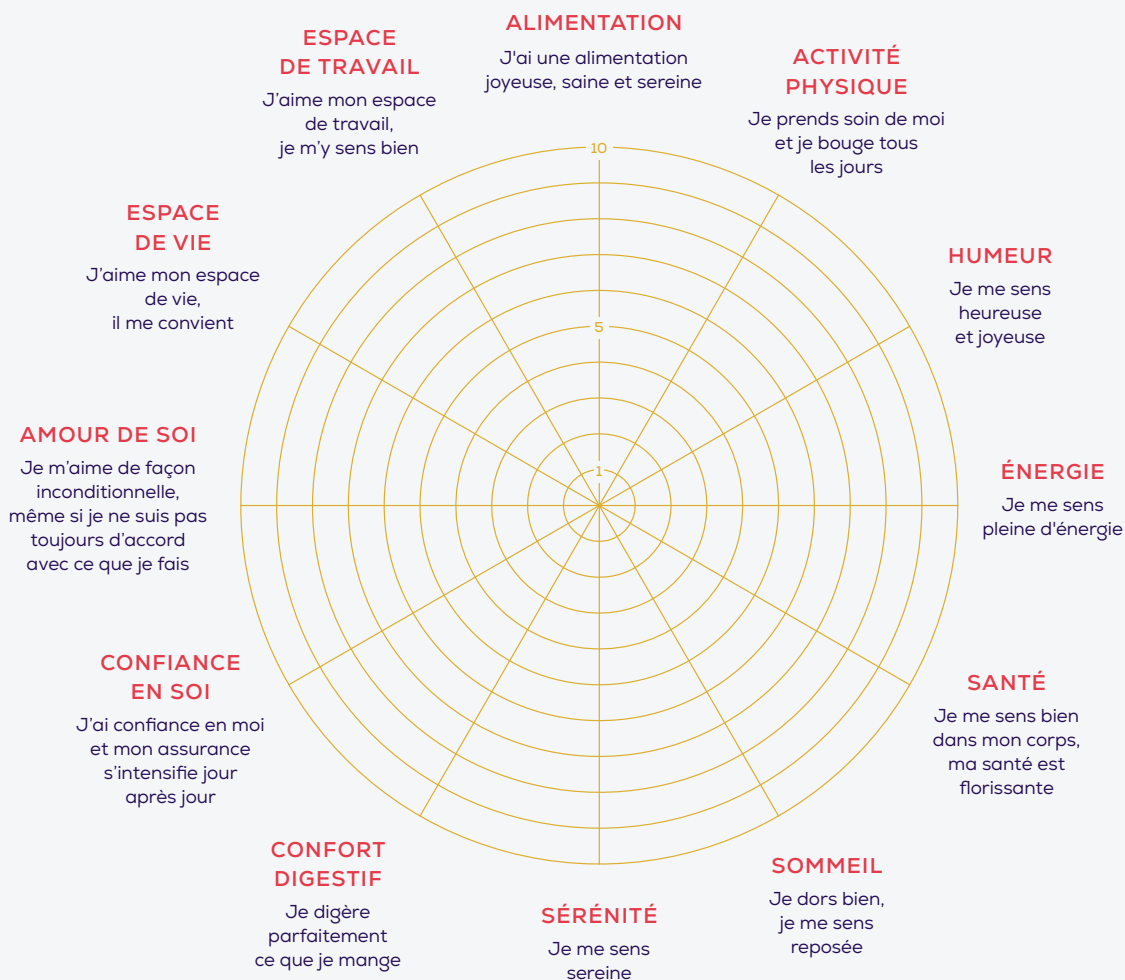
Cette année, je vous propose un autre tremplin.

Je souhaite, avec vous, honorer tout ce qui est déjà lumineux dans votre vie et qui compose la femme accomplie que vous êtes.

Peut-être que ces mots vous semblent étranges, et c'est normal. La première fois que je les ai entendus d'une thérapeute, j'ai ricané. C'était tellement différent de ce que je connaissais jusque-là. Jamais je n'avais pensé que j'étais complète comme je l'étais. Non pas que j'aie été malmenée par la vie plus que qui que ce soit, mais nous évoluons aujourd'hui dans une société qui nous pousse sans arrêt à devenir meilleure et à nous dépasser. Je n'ai pas échappé aux injonctions.

Nous devons réussir. Mais réussir quoi ? Nous avons déjà obtenu l'incroyable : être en vie. Alors, je vous emmène tout au long de cet hiver à prendre soin de vous, de votre corps, de votre cœur et de votre environnement. Chacune dessinera ce voyage avec les couleurs qui lui conviennent et, chaque année, les teintes peuvent changer.

Vous pouvez difficilement vivre ce passage sur terre harmonieusement si votre corps est douloureux, si votre âme souffre, si votre environnement ne vous permet pas de vous épanouir. Alors, même si parfois certains gestes vous semblent fastidieux, vous aurez envie de les réaliser pour vivre la joie à laquelle vous êtes destinée.



Pour chaque section de la roue, identifiez l'endroit où vous pensez vous trouver en ce moment, sur une échelle de 1 à 10. 1 pour une affirmation tout à fait fautive et 10, tout à fait correcte. Reliez ensuite les points et visualisez où vous en êtes.

Janvier

Et si vous faisiez de votre corps
un écrin pour votre âme en éveil...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
.....
.....
.....
.....



La déesse du mois

La déesse Hygie vous aide à prendre soin de votre santé et à poser des choix alimentaires ajustés à vos besoins.

Chaque année, le mois de janvier pointe le bout de son nez avec, pour les unes, un cortège de résolutions et de contraintes, et pour les autres, l'espoir de la Terre Promise. Dans le fond, peu de personnes traversent l'année sans émotions, sans attentes, sans envies. Nous nous retrouvons donc souvent avec des restrictions, des challenges farfelus, des listes interminables.

Au cours des dernières décennies, nous avons interverti nos priorités. Jadis, nous accordions notre temps et notre énergie à notre alimentation, notre bien-être, notre santé. Aujourd'hui, notre société célèbre le travail, l'argent et le succès.

Nous pouvons perdre de vue l'essentiel, c'est pourquoi je vous emmène sur d'autres chemins.

Que diriez-vous de démarrer l'année en honorant qui vous êtes et en vous félicitant pour ce que vous avez déjà accompli ? Non seulement pour vous apporter du plaisir et de la joie, mais aussi pour donner à votre inconscient une petite dose de dopamine lui permettant de soutenir vos projets et vos désirs.

Je vous propose de prendre soin de votre corps. Pour cela, pas de case à cocher, mais un retour aux plaisirs simples : respirer, se nourrir, bouger, exister.

PREMIÈRES PISTES

Réalisez votre bilan :

- Comment dormez-vous ? Quel est votre niveau d'énergie ?
- Comment mangez-vous ? Comment évaluez-vous votre confort digestif ?
- Comment vivez-vous ? Quel est votre degré de stress ?
- Comment bougez-vous ? Comment fluctue votre humeur ?

DÉCISION

Prendre la décision de modifier un comportement n'est pas anodin. Cela entraîne la mobilisation de plusieurs réseaux corporels qui, pour être activés, ont besoin de l'adhésion du cerveau. Pour que cela persiste dans la durée, vous avez besoin de motivation, vous devez comprendre et adhérer à l'objectif.

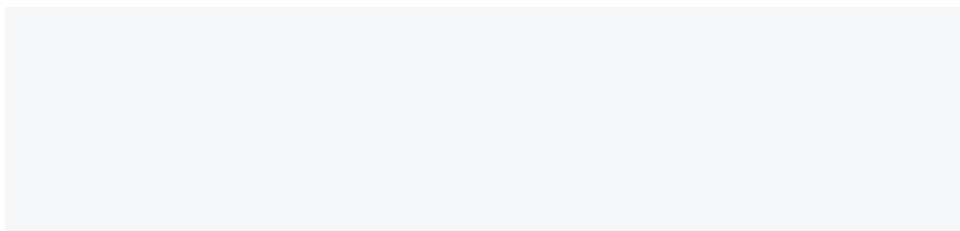
Identifiez vos besoins, vos stratégies et votre intention.

MISE EN ACTION

Choisissez un seul objectif et démarrez avec de petites actions qui vous plaisent et vous apportent du plaisir. Ensuite, surfez sur le plaisir des réussites et des premiers résultats pour ajouter des étapes et transformer votre désir en plaisir.

01

JANVIER



Quelles habitudes voulez-vous honorer ? Quelles grâces voulez-vous célébrer ?

HABITUDES

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

02

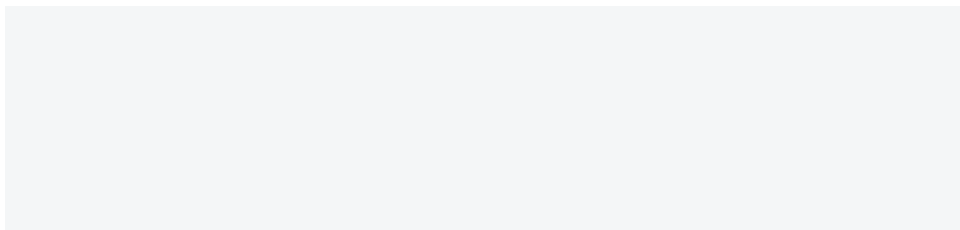
JANVIER



Mes deux plus beaux souvenirs de l'année qui vient de se terminer.

03

JANVIER



“ L'alimentation, ce n'est pas une question de volonté. ”

Geneviève Mahin

04
JANVIER

05
JANVIER

06
JANVIER

07
JANVIER

08
JANVIER



Petites recettes douces

Potage

Mixez 1 butternut et 1 oignon cuits à la vapeur avec un peu d'eau, 2 c. à s. de concentré de tomate, 200 ml de lait de coco. Salez et poivrez.

Collation

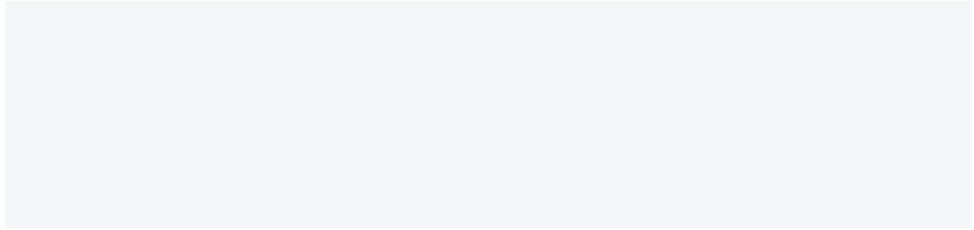
Mixez 1 poire surgelée, 1 kiwi, 1 poignée d'épinards, 2 cm de gingembre, 1 citron épluché et un peu d'eau.

Tisane

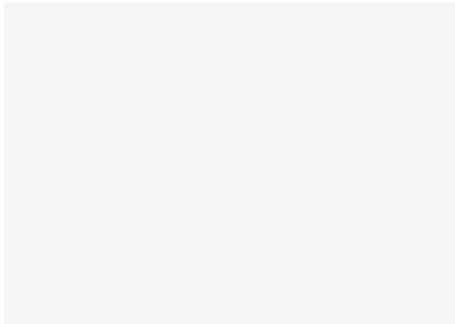
Faites infuser le jus d'½ citron, 2 c. à c. de thym et romarin et 1 c. à c. de miel.

J'ouvre la fenêtre, quel que soit le temps, et je respire l'air frais le temps de trois respirations complètes.

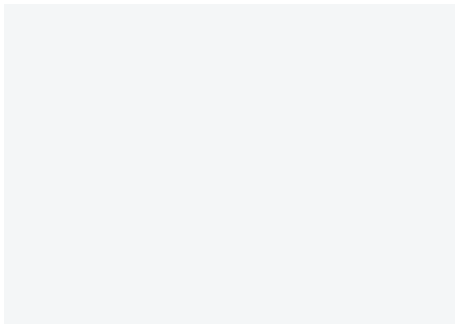
09
JANVIER



10
JANVIER



11
JANVIER



12
JANVIER



COMMENT CHOISIR VOTRE PAIN ?

Je vous conseille de choisir la version complète ou semi-complète pour éviter le pic glycémique lié à la consommation de farines raffinées, la version bio pour éviter les pesticides qui peuvent se trouver dans l'enveloppe de la céréale, et enfin de fermentation longue au levain pour faciliter la digestion et en diminuer l'indice glycémique.



Listez toutes vos belles habitudes alimentaires.



DÉFI

Pendant trois jours de suite, je vous invite à aller au lit trente minutes plus tôt. Planifiez-le dans votre agenda et prenez conscience des conséquences. Cela vous stresse-t-il ? Notez-le pour y revenir plus tard. Vous vous endormez comme une masse ? Cela vous donne des informations sur votre niveau de fatigue. Voyez de quelle façon vous pouvez ajuster vos horaires.

13

JANVIER

Je savoure le plaisir d'une pause : un massage, une sieste, une promenade, une musique.

14

JANVIER

J'identifie 5 beaux projets que j'ai envie de concrétiser cette année :

1

2

3

4

5

MON AVIS SUR LE JUS D'ORANGE LE MATIN

Pour faire le plein de vitamines, on pourrait se laisser tenter. Pourtant, même si l'orange est riche en vitamine C, celle-ci disparaît vite en présence d'air et de lumière. De plus, à cause du manque de fibres, le shoot de vitamines se transforme en une bombe de sucre avec une incidence dramatique sur notre glycémie. Et pour couronner le tout, l'acidité de l'orange couplée avec des féculents ou des protéines rend la digestion complexe...



Vive les ballonnements et les douleurs. Choisissez plutôt le jus d'½ citron dans un verre d'eau tempérée...

15
JANVIER

16
JANVIER

Regardez chaque trébuchement comme une jolie proposition d'apprentissage.

17
JANVIER



#minichallengebygene

Buvez au moins six verres d'eau ou de tisane par jour.

ET/OU

Ouvrez la fenêtre deux fois par jour et prenez trois inspirations profondes.

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

© Jehanne Moll : photo de couverture, portraits pages 8, 11 et 268

© Romane Heinderyckx : portrait de Sophie Wieme, page 270

PHOTOGRAPHIES DES RECETTES

© Sabine Alphonsine

begirlfoodphoto.com

Instagram : @begirltravelfood

PICTOGRAMMES

© Noun Project ; © Coline Delaunois

TEXTES

© Geneviève Mahin

 www.genevievemahin.be

CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE

Coline Delaunois

www.impulsenow.be

-

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

© Éditions Racine, 2022

Tour et Taxis, Entrepôt royal

86C, Avenue du Port, BP 104A • B - 1000 Bruxelles

D. 2022, 6852. 21

Dépôt légal : août 2022

ISBN 978-2-39025-199-6