



# MON JOURNAL DE VICTOIRE DU POIDS

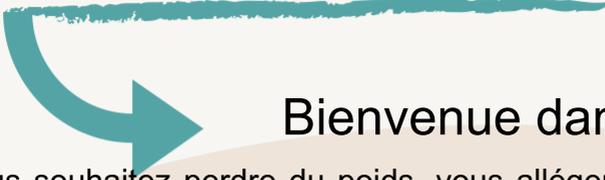


FRÉDÉRIC GARCIA- HYPNOSE VALENCE

07 55 61 51 00 - HYPNOSEVALENCE.COM



# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Bienvenue dans votre guide !

Vous souhaitez perdre du poids, vous alléger ? Malgré les différents essais précédents, les nombreux régimes, l'effet yo-yo rien jusqu'à maintenant n'a réellement été efficace.

À travers ce livret, je vous propose de découvrir les méthodes que j'utilise au cabinet depuis de nombreuses années. Professionnel de l'accompagnement, spécialisé en thérapies brèves, j'utilise de nombreux outils de changement comme l'hypnose, la programmation neuro-linguistique, le coaching, la sophrologie, l'EMDR...

J'ai suivi dans mon cabinet, situé à côté de Valence, des centaines de personnes sur la gestion du poids. C'est un domaine que je connais particulièrement bien puisque j'ai perdu plus de 55 kg en utilisant ces mêmes méthodes. Alors, si vous aussi vous souhaitez y arriver, vous découvririez ici exactement ce que je propose aux personnes que j'ai eu la chance de recevoir en consultation. Je me propose de vous transmettre, à travers ce livret, les outils simples, que j'utilise et qui ont démontrés toute leur efficacité.

En réalité, la perte de poids est beaucoup facile qu'on peut croire. La vraie difficulté, c'est se remettre en question, accepter de changer beaucoup de petites choses, et de savoir patienter jusqu'à l'atteinte de l'objectif.

Il est aussi important d'avoir fait réaliser par un médecin un bilan afin d'être sûr que médicalement tout va bien. Par exemple, un dysfonctionnement de la thyroïde, un dérèglement hormonal peuvent être la cause de la prise de poids.

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



Vous allez y arriver !

**Comment faire pour y arriver vous aussi**



**Bouger, se remettre en mouvement**



**Modifier l'alimentation** problématique



**avoir l'Énergie** de continuer jusqu'au but



**Se prendre en main**



**...et pourquoi pas séances d'hypnose !**



07 55 61 51 00 – [hypnosevalence.com](http://hypnosevalence.com)

Frédéric Garcia – Hypnose / PNL / EMDR / Coaching



2019

IMC=42

-56 kgs



2021

IMC=25

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Fini ton assiette !

Par un bel après-midi de printemps, dans un parc, un petit garçon s'amuse. Il se balance, glisse sur le toboggan, escalade tel un chevalier des monticules de bois... et tombe ! Rien de bien grave, un petit bleu mais il pleure. Sa gentille nounou, qui l'a vu tomber, se rapproche de lui et le rassure, puis lui offre un petit bonbon.



Le petit garçon à bien grandi. C'est devenu un jeune homme de 25 ans. Il rend visite à ses parents par un beau dimanche. Après une matinée à discuter de tout et de rien, le bon repas qui mijote depuis quelques heures est enfin prêt ! Le temps de dresser la table et de glisser les pieds dessous, tout le monde se délecte de ce succulent mets. Rassasié, il dépose ses couverts et repousse son assiette. Sa mère le regarde un peu de travers et le sermonne :

- Mais enfin, tu ne finis pas ton assiette ?
- Merci, mais je n'ai plus faim !
- Mais.... ? Ça ne se fait pas ! Il FAUT que tu termines ! Alors, Tu ne vas pas gaspiller tout ça tout de même ???
- Mais maman ! Pourquoi ? Depuis que je suis petit, tu me dis tout le temps que je dois terminer. J'en ai marre !
- Parce que c'est comme ça !
- Pourquoi comme ça ???
- Parce que c'est ce que ta grand-mère m'a toujours dit de faire !

Curieux de nature, le jeune homme prends la décision d'aller questionner sa grand-mère. Tous les deux assis devant un bon chocolat chaud accompagné de madeleines, il se souvient du but de sa visite :

- Mamie, depuis que je suis petit, maman me dit tout le temps que je dois terminer mon assiette...
- Elle a raison : c'est la sagesse qui parle !
- Mais pourquoi toi, tu lui disais également qu'elle doit terminer ?
- Mais voyons ! Quelle question mon petit ?? Tu ne sais pas qu'il ne faut pas gaspiller ?
- Oui ! Mais pourquoi il ne faut pas gaspiller ???
- Mais ?! Quand j'étais petite, c'était la guerre, tu sais. La nourriture était très rare, c'est un bien précieux ! Il ne faut pas la gâcher.
- D'accord merci mamie ! Je comprends mieux maintenant.

Par cette petite histoire très simple du quotidien, voici comment un enfant peut se retrouver à être un adulte qui associe le sucre avec le réconfort ou la sécurité. Par la transmission du passé, parfois lointain, on nous transmet aussi des données, des informations liées à la nourriture. De cette manière, on nous inculque des croyances, des pensées, on crée des liens émotionnels par rapport à elle.

C'est par notre histoire, par ce que nous transmettent les parents, grands-parents que les premiers dérèglages se font : finis ton assiette, privé de dessert, prends un bonbon si tu t'es fait mal...

De plus, notre société nous impose des heures de repas et nous oblige à écouter l'horloge plutôt que notre corps. Sans parler des repas "d'affaires", entre amis, anniversaires, etc. !

Toute notre vie, nous créerons autour de la nourriture et au travers des émotions des liens très forts vis-à-vis d'elle.

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Une méthode (de plus...) ?

Et bien non ! Pas de méthodes particulières, pas de frustrations, pas de régimes. La seule chose à faire, c'est d'apprendre à ré-écouter son corps, comme un enfant sait le faire. Un enfant possède le **parfait système d'auto-régulation** de la nourriture. Il a faim, il mange, il n'a plus faim, il arrête !

Vous n'êtes pas en surpoids,  
vous êtes un "survivaliste" !



Votre corps à une capacité exceptionnelle qui lui permet de **stocker très facilement** de l'énergie. En cas de famine, de conflit armé ou autre période durant laquelle la nourriture devient difficilement accessible, votre corps a une capacité supérieure pour survivre. Heureusement, la plupart d'entre nous ont la chance de ne pas à devoir se poser la question de savoir où, quand et quoi manger.

De plus, la nourriture est riche en sucre et en graisse, car moins coûteuse à fabriquer. Et ça, les industriels l'ont rapidement compris. Le sucre présente un **-potentiel addictif** tout aussi important que l'alcool ou la cocaïne ! Dans la nature, le sucre et la graisse sont rares. Ainsi, notre corps a appris à le "rechercher" et à le stocker.

*« Dans la nature, où a évolué notre espèce humaine, on trouve des fruits qui contiennent peu de sucre, alors que l'industrie permet de fabriquer des produits très concentrés. »*

*Serge Ahmed, directeur de recherche au CNRS*

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Comment procéder ?

Comme vous, j'aime beaucoup les choses simples, parce que ce sont les plus efficaces. Alors voici comment faire :



Premièrement, définir VOTRE **objectif**. Cela peut paraître simple, et pourtant ! Je vais maigrir... c'est tellement vague ! Combien perdre ? En combien de temps ? Quel est vraiment cet objectif ? Autant de questions importantes qui doivent être précisées.

Une fois celui-ci établi, que faut-il mettre en œuvre pour l'atteindre ? Comment **identifier** les problématiques par rapport à l'alimentation ?

Et enfin, quels **outils** existent pour appliquer les changements nécessaires vis-à-vis de ces problématiques. Ces outils sont bien entendu à adapter à votre personnalité. Vous vous connaissez mieux que n'importe qui d'autre, non ?

Le but de cette approche est de vous rendre **entièrement autonome** en recréant une **connexion cerveau** (envie de manger) avec **l'estomac** (la faim)...

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Comment définir mon objectif ?

Les fondateurs de la **PNL**, Richard Bendler et John Grinder, ont défini les **critères** d'un objectif. Pour qu'il soit réalisable, ça doit être un **SUPEERR** objectif !

Un objectif spécifique et "contextualisé" avec précision, en utilisation particulièrement des verbes d'action : préparer, réussir, augmenter... Il doit être "mesurable".

- Combien de temps me faut-il pour le réaliser ?
- Comment vais-je m'en apercevoir ?
- Où se déroule-t'il ?
- Que dois-je mettre en oeuvre pour y parvenir ?

Lorsque vous avez un bon objectif, vous le faites pour vous-même et personne d'autre. Mais cela n'exclut pas d'être aidé par d'autres personnes pour y parvenir !

- Pour qui je veux réaliser mon objectif ?
- Par qui est réalisé cet objectif ?
- De qui ou quoi j'ai besoin pour le réaliser ?
- Je suis le seul maître de mon objectif ?
- Ne dépend-il que de moi ?



# Un **SUPEERR** objectif.

## **P** comme **Positif**

Un bon objectif doit être formulé de manière positive, par une phrase positive, pas de négation. Un objectif ressemblant à « je ne veux plus de ça, je ne veux plus être, je veux perdre du poids » etc... n'est pas formulé positivement.

Par exemple :

- Je veux m'alléger pour être plus à l'aise lorsque je marche ou que je me baisse ;
- Je veux avoir plus confiance en moi ;
- Je veux avoir plus de choix dans mes vêtements :
- Je veux faire plus de choses avec mes enfants...

## **E** comme **Ecologique**

Écologique, cela signifie qu'il est bon pour vous, et aussi pour votre entourage. Il permet de maintenir l'équilibre de votre propre système, mais il faut prendre en considération le système dans lequel vous vivez.

En effet, il peut arriver que lorsqu'on souhaite changer quelque chose, ça en devienne tellement impactant pour nos proches (travail, famille, amis...), qu'il est impossible de le faire.

Alors si c'est un bon objectif pour vous, et qu'autour de vous rien ni personne ne peut vous empêcher de l'atteindre, c'est un objectif écologique.

## **E comme Engageant**

Un bon objectif doit être engageant, c'est-à-dire qu'il doit vous motiver du début jusqu'à sa réalisation.

- De 1 à 10, à combien je suis motivé pour y arriver ?
- Que vais-je gagner lorsque je l'ai atteint ?
- Comment ma vie vas être ?
- Pourquoi il est important pour moi ?

## **R comme Réaliste ou Réalisable**

Un bon objectif doit être réaliste et réalisable. S'alléger de 10 kg en 2 jours non, bien sût ! Mais 300 grammes par semaine est-ce que ça l'est pour moi ?

- Est-ce que j'ai toutes les ressources ?
- Mon objectif est-il réaliste ?
- De quoi j'ai besoin ?
- En combien de sous-étapes est-ce possible ?

## **R comme Représenté en terme sensoriel**

Quels sont les changements que vous pourrez observer ? Qu'est-ce que votre entourage remarquera de différent chez vous ?

Projetez-vous le plus précisément possible. Faites comme si vous avez atteint votre objectif :

- Qui a-t-il de différent dans ma vie ou en moi ?
- Qu'est-ce que je voie, entends ou ressens ?
- Si je me filme, comment je suis ? Où ? Avec qui ?
- Comment je sais que mon objectif est atteint ?
- ...

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



Quels sont mes objectifs ?

Pour une perte réaliste et durable dans  
le temps, il faut compte entre 1 et 3 kg  
par mois

Je vais perdre au total \_\_\_\_\_ kg



sur une période de \_\_\_\_\_ mois.



C'est-à-dire \_\_\_\_\_ kg par semaines !

Mois après mois, kilos après kilos....



Je suis  
EN TRAIN  
d'y arriver !



# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Pourquoi je veux m'alléger ?

Nous avons souvent tendance à confondre le moyen d'atteindre un objectif avec l'objectif lui-même. **Perdre du poids** est une très bonne idée, mais ce n'est pas un **objectif**. C'est un moyen ! Pensez plutôt à tout ce qui va changer dans votre vie lorsque vous aurez atteint le poids que vous souhaitez !

Alors... faites comme si **c'est déjà fait !**

Qu'est-ce qui change dans mon quotidien ?  
Comment se passent mes journées ?  
Qu'est-ce que je gagne pour ma santé ?  
Quelle image j'ai de moi ?  
Comment change mon rapport aux autres ?  
Quels habits je porte ?  
J'ai plus d'énergie ?  
Je dors mieux ?  
....



## Voici mon **VRAI** objectif !

"Définir des objectifs est la première étape dans la transformation de l'invisible vers le visible."

Anthony Robbins

Mon **VRAI** objectif :







Comment faire pour m'alléger ?

1) J'identifie ma ou mes **problématiques** :

- J'ai besoin de réduire les quantités
- Je me ressers
- Je mange trop vite
- Je grignote entre les repas
- Le sucre m'attire
- J'ai des compulsions alimentaires
- J'absorbe plus de calories que je dépense
- Je mange mes émotions
- Je dors mal
- Le stress est présent chez moi
- Je mange par envie et pas par faim
- Je n'ai plus la sensation de satiété
- \_\_\_\_\_

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



Sur quoi je peux agir seul(e) ?



# MON JOURNAL DE VICTOIRE



J'ai besoin  
d'accompagnement  
pour m'aider à ...?

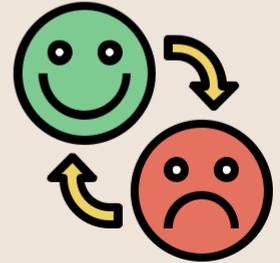


# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Ne plus manger ses émotions ?

La nourriture est un mécanisme parfois utilisé par certaines personnes pour **gérer des émotions**, combler un **manque**, la **solitude**, **l'ennui**, mais aussi pour atténuer la **colère** ou le **stress**. Les émotions deviennent tellement ancrées, liées, à la nourriture, que vous allez vous y réfugier sans même y penser. Ça devient une habitude, **un automatisme**.



Si vous avez pris cette habitude, c'est qu'elle a été très probablement **utile à un certain moment de votre vie**. Vous avez remarqué, avec le temps, que le soulagement procuré ne dure pas longtemps. Et même, par la haute teneur en calories due au sucre et aux matières grasses qu'elle contient, elle entraîne une prise de poids.

L'hypnose est très efficace pour générer nos automatismes, mais voici déjà une première approche utilisant les thérapies cognitivo-comportementales que vous pouvez très aisément mettre en place : l'alimentation réfléchie. Elle aide à réduire l'habitude de « manger ses émotions ». L'**alimentation réfléchie** peut vous aider à trouver du plaisir en mangeant, en apprenant à écouter, comprendre et à aimer votre corps

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## L'alimentation réfléchie

### 1. **Écrivez-le !**

Débutez par un journal dans lequel vous établissez le lien entre la nourriture et l'humeur. Il permet de faire un suivi sur les aliments que vous consommez et leur quantité, et surtout sur ce que vous ressentez quand vous mangez. Vous les liens entre vos émotions et les grignotages par exemple.

### 2. **Stoppez le cycle.**

En notant les comportements qui ne vous conviennent plus, passez à l'action ! Trouvez des moyens simples pour les changer. Vous pourriez peut-être remplacer les pâtisseries industrielles par des fruits, ou réduire la taille des portions. Faire une promenade, lire, jardiner lorsque vous vous ennuyez, de la méditation si vous êtes en colère ou stressés... Vos solutions sont les bonnes.

### 3. **Est-ce réellement de la faim ?**

Lorsque vous êtes tenté par une collation, prenez un moment pour évaluer votre faim sur une échelle de 1 à 5. Avez-vous réellement faim ou est-ce l'envie de manger ? Vous vous ennuyez ? Vous avez soif ?

### 4. **Utilisez de petits objectifs : la méthode des petits pas**

Pas à pas, apprenez à modifier vos habitudes. Par exemple, commencez par prendre vos repas à la table plutôt que devant la télé. Prévoyez à l'avance les menus pour la semaine. Modifier des habitudes de longue date prend du temps et n'est pas facile à réaliser, mais soyez-en sûr : vous allez y arriver !

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Comment créer ou changer une habitude ?

### Qu'est ce qu'une habitude ?

C'est répondre à un **automatisme**. Par exemple, lorsque le téléphone sonne, vous décrochez, ou quand vous entendez une notification et vous allez regarder. Même si l'envie est forte, parfois, vous "résistez" à cette envie, et elle passe rapidement.



Dans notre cerveau, c'est que l'on nomme habitude, comportement, programme, routine, peu importe ! En réalité, il faut se l'imaginer comme une **autoroute de connexions de neurones**. Faire autre chose demande tellement d'énergie au cerveau, qu'il lui est plus simple de revenir à ce qu'il sait déjà faire. C'est pour cela que **la motivation ne dure pas** dans le temps.

Créer une nouvelle habitude peut prendre du temps, entre 20 jours et 1 an. Heureusement, il existe une **méthode simple**, efficace, et peu coûteuse en énergie. De plus en plus utilisée dans l'industrie et dans le développement personnel, son efficacité n'est plus à démontrer.

Il s'agit de la méthode des "**petits pas**" ou **Kaizen**, que l'on peut traduire par **analyser pour rendre meilleur**.

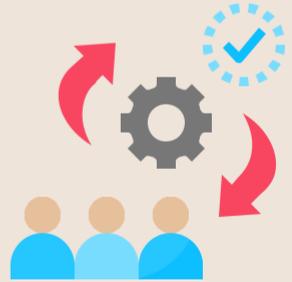
Cette technique peut considérablement améliorer votre vie, vous débarrasser de vos mauvaises habitudes ou en créer de nouvelles.

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## La méthode Kaizen

Votre **inconscient** se charge de créer constamment de **nouvelles habitudes**. Pour cela, il a besoin d'associer une **répétition** à une **récompense**. Elle permet, en douceur et sans contraintes, d'atteindre de nouveaux objectifs. Elle peut être utilisée dans de très nombreuses activités de notre quotidien, au travail, pour les loisirs, pour perdre du poids. Il n'y a aucune limite !



Voici comment procéder :

- 1 Donnez-vous un **mini-objectif**. Tellement petit que vous ne pouvez que le réussir !
- 2 Fixer **le moment précis** où vous allez accomplir cette action. Le matin en vous levant, ou à 17h00 lorsque vous rentrez du travail, avant de dormir. La **régularité** est primordiale.
- 3 Un jour par semaine, toujours le même, c'est **repos** ! Cela crée la sensation de manque.
- 3 **Récompensez-vous** après avoir effectué votre action. Cela renforce l'établissement de l'habitude par l'action de la dopamine (hormone de la récompense)
- 4 **Tenez** un carnet, un journal, ou vous notez l'évolution !

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## La méthode Kaizen : exemple

Voici un exemple d'application de la méthode Kaizen. Lors de la détermination de vos objectifs, vous vous êtes aperçus que vous êtes trop **sédentaire**. Mais vous aimez **marcher** ! Cependant, tous les essais que vous avez faits n'ont pas été jusqu'à ce jour très concluant.

Voici comment faire :

1 Fixez-vous un temps de marche **minimal** : par exemple 5 minutes (Oui.. Seulement ! Souvenez-vous, vous ne pouvez que réussir ! )

2 Fixer **le moment** où vous allez accomplir cette action. Lorsque vous êtes au travail, vous avez une pause de 2 heures à midi, et du temps de libre. C'est ce moment-là que vous avez choisi pour faire ces 5 minutes de marche.

3 Le samedi, c'est **repos** ! Mais le dimanche vous continuez a faire cette petite marche avant le repas.

3 Vous **aimez** lire, alors après votre activité vous prenez un peu de temps pour vous plonger dans votre livre préféré.

4 Sur un fichier, je **note** chaque jour combien de temps j'ai marché, si ça a été facile ou non, si j'avais envie ou non. En même temps, je **comptabilise** le total de marche. Ha oui ! 130 minutes dans le mois ! Et le mois suivant j'ai augmenté sans m'en apercevoir. Je remarque aussi qu'un jour, je n'ai pas pu y aller à cause d'une réunion imprévue et ça m'a manqué.

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Faire (un peu) d'exercice !

L'exercice relache vos substances chimiques naturelles de plaisir appelees endorphines. Meme 30 minutes de marche 3 fois par semaine vous aident aa **baisser votre niveau de stress** et vous rendre **heureux**, plus calme et detendu.



Avec l'exercice apparaît egalement la reparation et la creation de la masse musculaire, qui a son tour, accelere votre metabolisme. Ne pensez pas que vous devez avoir la musculature de l'Incroyable Hulk pour bruler de la graisse. Meme le plus petit tissu musculaire supplementaire peut grandement accroitre la graisse brulee pendant l'effort.

Ce genre de masse musculaire sera de mieux en mieux galbee et attractive a mesure que la graisse brule. Donc, ne pensez pas une seconde que lorsque vous construisez de la masse musculaire, vous construisez de la corpulence. Vous creez simplement plus de tissu musculaire maigre pour bruler plus de graisse.

Comme mentionne precedemment, vous n'avez pas besoin d'aller dans une salle de gymnastique pour considerer que vous faites de l'exercice. Marcher, nager, faire du velo, de la randonnee, du jogging et meme passer la tondeuse, sont excellents pour augmenter votre rythme cardiaque et bruler des calories.

Utilisez la methode des petits pas pour mettre en route des petits exercices, des petits changements !

# MON JOURNAL DE VICTOIRE

## Stress et nourriture : quel lien ?

Très souvent, la cause de la prise du poids est le **stress**. Les syndromes anxieux ont une part très importante dans la **prise de poids** et ne favorisent pas un repos suffisant. Il existe 5 hormones qui sont diffusées lors des états de stress :

- l'ACTH (ou hormone corticotrope)
- le cortisol
- l'adrénaline
- l'ocytocine
- la vasopressine.



Sans rentrer dans les détails, le **stress chronique** est lié au **circuit lent de la peur**, découvert par le psychologue Joseph Ledoux. Le cortisol est fabriqué à partir du cholestérol et est sécrété par vos glandes surrénales. Il déclenche le signal de faim pour constituer des **réserves d'énergie**. Cela explique l'attirance pour le **sucre** est la **nourriture riche**. D'autre part, il agit sur le sommeil pour maintenir le corps en "alerte", prêt à intervenir en cas de besoin. La fatigue du manque de sommeil engendre du stress, et un cercle vicieux se met en route.

Quels sont les **symptômes physiques** habituel du stress ?

- Accélération du rythme cardiaque et respiratoire
- Augmentation de la pression artérielle
- Fatigue et tension musculaires, particulièrement entre les omoplates
- Hypersensibilité aux bruits, aux odeurs, au contact, irritabilité émotionnelle, anxiété...
- Sueur abondante, boule dans le ventre ou la gorge...

# MON JOURNAL DE VICTOIRE

## Reconnaitre le **bon** du **mauvais** stress



### Bon stress si :

---

- Vous y voyez un **défi**.
- Vous vous accordez du **temps**.
- Vous pensez avoir les **ressources** pour y faire face.
- Vous conservez un **mode de vie sain**.  
(sport, nourriture, liens sociaux...)
- Il ne **nuît pas** à votre santé physique ou mentale.
- Vous savez qu'il est **passager**.
- Vous savez qu'il vous apportera quelque chose de **bénéfique** à plus ou moins court terme.
- Si vous n'avez **jamais** souffert d'un trouble physique ou mental.



### Mauvais stress si :

---

- Il est **chronique** : l'origine du facteur stressant est **régulier**, quotidien.
- S'il est provoqué par un **traumatisme** : violence physique ou mentale, harcèlement.
- Si vous ne pensez **pas avoir les ressources** pour vous en sortir par vous-même.
- Si vous **changez de mode de vie** (perte de sommeil, modification de l'appétit, attirance pour la nourriture riche et sucrée). **Retrait** du monde social.
-

Si vous avez déjà **souffert** d'un trouble physique ou mental.

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Cinq étapes simples pour commencer à mieux gérer le stress

### 1 - Identifiez la source du stress

Travail  
Difficultés personnelle  
Situation familiale  
Problème de santé  
Manque de sommeil  
Peur de l'avenir...

### 2 - Soyez actif !

Que pouvez vous faire de votre côté pour agir sur la source du stress ?  
Des personnes dans votre entourage, des professionnels peuvent vous accompagner.

### 3 - Prenez du temps pour vous !

Offrez vous du temps, prenez soin de vous ! (lecture, coiffeur, promenades, sport...)

Quels sont vos loisirs ?  
Dormez, reposez-vous.

Surtout **Ecoutez-vous** !

### 5 - Prenez soin de votre corps !

Le corps et l'esprit sont indissociables !

En prenant soin de votre corps (massage, relaxation, sport, sieste...) vous libérez des hormones antagonistes de celles du stress !

### 4 - Toute situation de stress est suivie par des changements

Posez-vous des questions :  
- Qu'avez vous besoin de changer dans votre vie qui ne vous convient plus ?  
- Quel sera tout le positif dès que la situation sera mieux ?



Retrouvez le calme  
qui est en vous !

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Ne plus manger par ennui

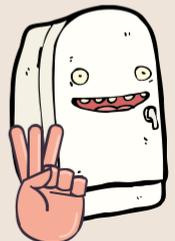
Notre cerveau n'aime pas **l'inactivité**, et de nos jours la nourriture est facilement abordable. Alors nous allons automatiquement au plus simple pour combler cet ennui. Le frigo ou le fameux placard à gâteau présent dans de nombreux foyers servent à créer de pseudos distraction à notre cerveau.

Le soir devant la télé, en rentrant du travail, au milieu de la journée, dès que notre cerveau est "en manque" d'activité, il utilise le circuit de récompense, la dopamine, pour se donner **l'illusion d'un plaisir**. Par cette nourriture "doudou", il s'occupe quelques instants.

Beaucoup de personnes souffrent également d'un mal bien particulier. Elles ne s'autorisent pas à ne "**rien faire**" ou à prendre soin d'elles. Elles ont tout le temps le besoin de faire quelque chose, sinon un sentiment de culpabilité les ronge ! Alors rassurez-vous : si il devait y avoir un vrai ressenti d'égoïsme à connaître, cela serait celui qui consiste à ne pas s'occuper de soi ! En effet, **ne pas s'occuper de soi est égoïste**, on oublie le principal : soi-même. Et vous avez le droit de "larver" devant la télé ou en écoutant de musique, personne ne vous dira rien... bien au contraire !



Peu importe ce qu'il peut arriver,  
quelles que soient les émotions,  
**la solution n'est pas dans le frigo !**



# MON JOURNAL DE VICTOIRE



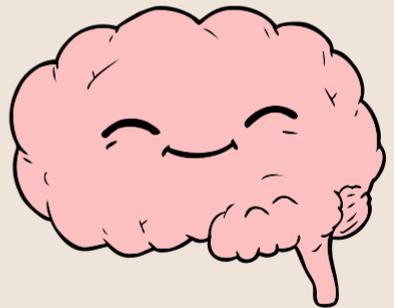
## Pourquoi manger doucement ?

Combien de fois est-ce qu'on vous a dit "manges doucement !" ou "prend ton temps", "dépose les couverts et mâche doucement"... Il est vrai que c'est important de **manger lentement**, mais savez-vous pourquoi ?

L'estomac est en mesure de "**peser**" son contenu, et ainsi tenir informé le cerveau du poids qu'il contient. Quand nous mangeons et que les aliments arrivent dans l'estomac remplissant le bol gastrique, les récepteurs réagissent à partir d'un certain niveau d'étirement de la paroi (donc d'un certain poids) et envoie cette information au cerveau. Mais il faut entre **15 et 20 minutes** pour que le cerveau réceptionne l'information. Cette information circule à travers le nerf vague.

Si vous mangez **trop vite**, le cerveau et l'estomac n'ont **pas le temps de communiquer**. La sensation de satiété en devient confuse, et on ne sait plus si on a encore faim ou non.

Mais on peut aussi **tromper** son cerveau. Une technique simple consiste à manger un **petit** quelque chose de léger et solide (une pomme, une poignée d'amandes...) **20 à 30 minutes avant le repas**, afin d'envoyer l'information au cerveau notre intention imminente de passer à table.



# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Est-ce important de me peser ?

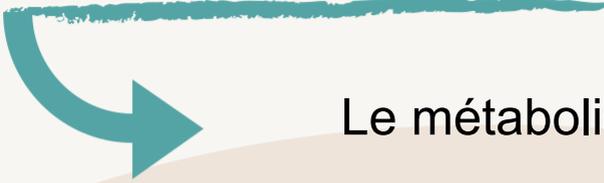
En 2013, des chercheurs américains ont montré que les patients en surpoids ayant un objectif de pesée régulière perdent plus de poids que ceux n'ayant pas d'objectif de pesée régulière. Ils ont perdu en moyenne **18 fois plus de poids** en 6 mois et sont **6 fois plus nombreux à avoir réussi** à perdre 5% de leur poids initial.

Passer tous les jours sur la balance peut devenir rapidement déstabilisant. D'un jour à l'autre, on peut prendre 1 kg, en perdre 1,5 le lendemain. C'est la **régularité** qui est importante, **une seule fois par semaine** suffit, toujours le même jours. Il peut être aussi judicieux de le faire en milieu de semaine, loin des petits excès qu'il y aurait pu avoir le week-end.

Les conditions optimales pour se peser sont le matin, 30 minutes après le réveil, après être allé aux toilettes, nu ou en sous-vêtements, à jeun (1 ou 2 verres d'eau maximum), sans avoir fait de sport avant. On appelle ce poids **le poids sec**. La balance est posée au **même endroit** sur un sol plat. Une fois le lieu choisi, **ne la déplacez plus**. En cas de doute, vous pouvez la contrôler en pesant un pack d'eau par exemple.

Le suivi doit prendre en compte la **perte hebdomadaire** et la **totale**. Cela permet de se rassurer sur l'évolution vers son objectif. On peut être déçu de n'avoir perdu que 100 grammes en 7 jours, mais réconforté parce que ces 100 grammes se rajoutent aux 12,4 kg perdus en totalité !

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Le métabolisme de base

### Qu'est-ce que le métabolisme de base ?

C'est une estimation de la quantité d'énergie (en calories) que votre corps a besoin lorsqu'il est au repos. En connaissant votre métabolisme de base (MB), vous pourrez avoir une estimation de l'énergie que vous avez besoin par jour.

### Comment le calculer ?

La formule la plus précise est celle de Harris et Benedict :

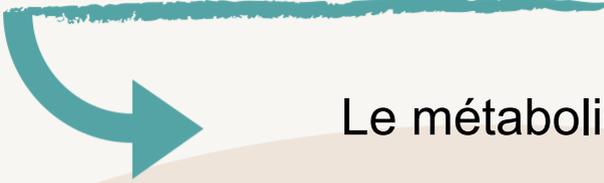
- pour une femme :  
 $(9,740 \times P) + (172,9 \times T) - (4,737 \times A) + 667,051$
- 667,051 pour un homme :  
 $(13,707 \times P) + (492,3 \times T) - (6,673 \times A) + 77,607$

P : poids en Kg - T : taille en mètre - A : âge en année

### De combien de calories j'ai besoin par jours ?

- Sédentaire :  $MB \times 1,2$
- 1 à 3 fois par semaine des exercices physiques :  $MB \times 1,375$
- 3 à 5 fois par semaine des exercices physiques :  $MB \times 1,55$
- Sport quotidien ou des travail physique soutenu :  $MB \times 1,725$
- Travail très physique ou grand sportif :  $MB \times 1,9$

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Le métabolisme de base

### La balance énergétique.

On peut comparer nos besoins d'énergies à une balance. Si on apporte autant de calories que ce qu'on consomme, le poids corporel ne change pas. Mais lorsque la balance se dérègle, il y a alors deux cas de figure :

- Si on fournit **plus** que ce que l'on **dépense** on prends du poids. Notre organisme stocke l'énergie non utilisée sous forme de lipide.
- Si on **dépense plus** d'énergie que ce qu'on fournit à notre corps, alors **on perd du poids**. Le corps puise dans ses réserves d'énergie.

Il convient alors de trouver le parfait équilibre pour que la balance penche du bon côté. Les leviers sont l'alimentation (en la modifiant comme vu plus haut) et la dépense énergétique (par exemple se mettre à marcher en utilisant la méthode des petits pas).

La pratique régulière d'une activité physique augmente la masse maigre du corps (la quantité de muscle). La masse musculaire est, à volume égal, plus importante que la masse grasseuse et consomme plus d'énergie. C'est-à-dire que **le muscle pèse plus que la graisse et consomme plus d'énergie**. Autrement dit, en ayant plus de muscles, votre corps consommera plus de calories pour fonctionner et ce même quand vous ne serez pas en train de faire du sport. Cependant, ce changement de métabolisme de base se fait sur le long terme.

# MON JOURNAL DE VICTOIRE

## Le conscient et l'inconscient

### Qu'est-ce que le Conscient et l'Inconscient ?

**Le conscient** est défini comme notre partie "intelligente", logique. C'est notre premier niveau de conscience. Il englobe la perception par les cinq sens, la prise de connaissance de votre environnement.

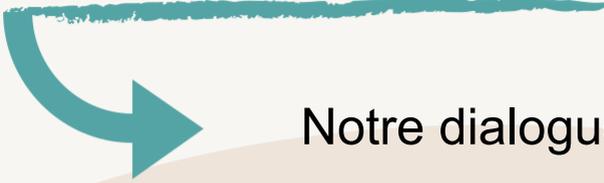


Le conscient permet de percevoir la réalité, de juger, de réfléchir et décider au quotidien. C'est l'état normal dans lequel nous vivons. Il ne peut réaliser que peu de tâches simultanément.

**L'inconscient** gère tout ce qui nous concerne, et dont nous n'avons pas conscience. C'est notre mode de fonctionnement automatique. Les battements du cœur, la respiration etc... Il est également le gardien de nos souvenirs, de nos émotions. C'est de là que vient l'imagination et la créativité. Il peut traiter des **millions d'informations simultanément**, et il est nécessaire pour garder le corps en état de fonctionnement. Il est plus puissant que le conscient. Mais il n'a pas la faculté de penser logiquement ou de raisonner.

Il fonctionne comme un ordinateur qui suit les instructions d'un programme, et permet également de faire certaines tâches, sans y réfléchir : faire ses lacets, conduire... Tout ce que nous apprenons et qui ne nécessite plus de réflexion pour l'accomplir. C'est aussi par l'inconscient qu'on a notre propre représentation de nous-même et du monde qui nous entoure.

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Notre dialogue interne

On voit souvent, dans les films ou dans les dessins animés de notre enfance, un sur les épaules des personnages un petit ange et un petit démon. Cela représente assez bien **ces conflits intérieurs** entre ce qu'on aimerait faire et ce que nos comportements nous imposent trop souvent.



Ces **comportements automatiques** sont liés à des programmes inconscients. La **motivation** et l'envie de les changer ne sont pas souvent **pas assez suffisantes**. Une habitude est comme une autoroute de connexions neuronales. La changer demanderait trop d'énergie au cerveau, c'est pour ça que bien souvent la motivation n'est pas efficace. C'est une impulsion de départ ! Le travail par hypnose consiste souvent à semer une graine d'un nouveau comportement, utile et bon pour nous, et d'apprendre à l'utiliser.

Toute hypnose est de l'auto-hypnose ! Alors vous avez déjà **en vous** les outils nécessaires pour activer **vos propres ressources** de changement !

### Comment fonctionne l'Hypnose ?

Elle permet d'initier un état modifié de conscience. Il vous donne accès à votre schéma de fonctionnement, vos "**programmes internes automatiques**" qui sont responsables de vos habitudes, de vos émotions, de votre propre et unique représentation du

monde. Vous pouvez les modifier et les changer parce que c'est bon pour vous, et que c'est ce que vous désirez.

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Qu'est-ce que l'hypnose ?

### Est-ce que je suis "réceptif" à l'hypnose ?

Tout le monde est hypnotisable ! L'hypnose est un phénomène **naturel** que nous connaissons tous, plusieurs fois par jour. Simplement, on ne sait pas que ces moments vécus sont déjà une des nombreuses formes de transe hypnotique.



En cabinet, le travail de l'hypnotiseur est de vous accompagner et de vous faire découvrir que **vous avez toutes les compétences** pour aller en hypnose.

L'hypnose est **phénomène naturel** que vous vivez et expérimentez plusieurs fois par jour. Très régulièrement, tout au long de la journée, vous "entrez" sans le savoir dans un état modifié de conscience, donc en hypnose.

L'hypnose, ce sont ces moments où vous êtes **"dans la lune"**, absorbés par vos pensées... c'est lorsque vous êtes plongé dans un livre ou un film... Ou bien quand vous conduisez ou marchez et êtes déjà surpris d'être arrivé à destination. C'est aussi quand vous portez toute votre attention à ce que vous faites et que vous vous **isolez de votre environnement extérieur**.

Alors, Rassurez-vous : vous allez connaître l'état hypnotique, qui n'a rien à voir avec la relaxation.

# MON JOURNAL DE VICTOIRE

## Méthodes d'Auto-hypnose

### Alors comment faire de l'Auto-Hypnose ?



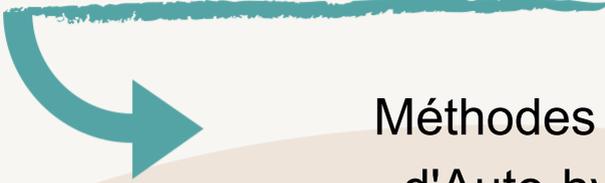
Une séance d'auto-hypnose se déroule en 3 phases :

- Dans un premier temps, il faut se fixer le **but de la séance** : "je veux...perdre du poids...", "J'aimerais...arrêter de grignoter..." etc...
- Se donner une **durée de la séance** (10 / 15 mns). On ne peut pas rester "bloqué" en hypnose. Soit on s'endort, soit on sort d'hypnose.
- Prévoir **la sortie d'hypnose** : "Après trois grandes respirations je serais en pleine forme pour reprendre mes activités" ou au contraire "et je pourrais m'endormir, passer une nuit longue et agréable et me réveiller à 7h00... et c'est une belle journée qui commencera".

Ce qui donne, en choisissant vos propres mots : "Je vais faire une séance d'auto-hypnose pendant 15 mns pour arriver à mieux me concentrer. La séance terminée, après 3 grandes inspirations, je serais en pleine forme, fier de moi, prêt à continuer cette journée avec beaucoup d'énergie."

Parfois, une seule séance suffira, mais il en faut souvent plus... n'abandonnez jamais ! D'expérience, il faut jusqu'à 21 jours pour que les changements s'opèrent. Mais... vous pourriez être surpris de voir qu'ils arrivent plus rapidement que vous puissiez imaginer !

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Méthodes simples d'Auto-hypnose

### **Inventer votre endroit de ressourcement**

Créez un endroit merveilleux, magique, ou vous vous sentez bien ! Mettez-y dedans tout ce qui est agréable pour vous, des objets qui vous sont bénéfiques. Un coin de nature, une pièce agréable, un endroit dans l'espace... peu importe.. juste imaginez et créez votre endroit de ressources ! C'est aussi bien un endroit déjà connu ou vous vous sentez bien et en sécurité ou totalement imaginaire !

Vous pouvez aussi "broder" autour, voir un escalier magique agréable pour y accéder, sauter dans une montgolfière qui vous emmène dans votre endroit secret.

### **Une métaphore**

Vous pouvez inventer une histoire qui vous faire rêver, vous transporte loin ... loin de vous, de l'endroit ou votre corps et votre esprit se trouve. Imaginez vous en train de nager tel un poisson dans un endroit magnifique, voler haut dans le ciel tel un aigle.. L'imagination est réellement un important levier de changement.

Redevenez pour quelques instants l'enfant que vous étiez !

## Les 4 choses :

- Fixez un point et dites-vous , d'une manière douce et reposée, 4 choses que vous voyez. Dites vous ensuite (à voix haute ou intérieurement) 4 choses que vous entendez. puis 4 choses que vous ressentez (ça peut être des sensations externes ou internes, le contact des mains sur les jambes, la respiration, du bien-être...).
- Fermez les yeux et prenez une grande et profonde respiration
- En se souvenant de la pièce, en créant ou visualisant un endroit agréable, dites à nouveau 4 choses que vous voyez, 4 choses que vous entendez, 4 choses que vous ressentez.
- Ouvrez doucement les yeux, prenez une grande et profonde respiration, et re-fixez un point.
- Dites vous 3 choses que vous voyez, 3 choses que vous entendez, puis 3 choses que vous ressentez.
- Fermez les yeux, grande respiration, et à nouveau 3 choses vues, 3 entendues, et 3 ressenties.
- Ouvrez doucement les yeux, prenez une grande et profonde respiration, et re-fixez un point.
- Dites vous 3 choses que vous voyez, 2 choses que vous entendez, puis 2 choses que vous ressentez.
- Fermez les yeux, grande respiration, et à nouveau 2 choses vues, 2 entendues, et 2 ressenties.
- Ouvrez les yeux, grande respiration, puis faire de même avec 1 chose de chaque, et recommencez avec les yeux fermés.
- Gardez les yeux fermés et commencez le travail que vous désirez faire sur vous-même.

Cela permet de se recentrer rapidement sur soi-même. Il arrive rapidement de la confusion, car on ne sait plus où on en est dans "le cycle", ce qui est normal.

## La fixation du regard :

Posez votre regard sur un objet, un point, peut-importe lequel. Ensuite, synchronisez votre respiration avec les mouvements des yeux. C'est à dire que lorsque vous inspirez, vous ouvrez les yeux et quand vous expirez vous laissez les yeux se fermer.

Continuez jusqu'à ce que les yeux restent fermés, en mettant deux fois mois d'efforts à chaque fois.

## Par relaxation :

Installez-vous le plus confortablement possible, les mains posées sur le ventre. Pendant quelques cycles respiratoires, ressentez le mouvement de vos mains, de vos bras, de vos épaules... Et fermez les yeux.

Ensuite, contractez les pieds, les jambes quelques instants et relâchez ! Faites en de même avec le haut du corps, puis le visage. Puis faites en de même avec l'ensemble de votre corps.

Percevez chaque contact entre vous et l'endroit ou vous êtes installés, remarquez les sons, la température de la pièce. Faites une sorte de balayage corporel et des sens.

Ensuite, tout doucement, à chaque respiration, faites un "scan" de votre corps entier du bas vers le haut, soit des pieds à la tête. Allez-y très doucement, parties par parties.

Dès vous remarquez une sensation particulière, plongez vers elle et utilisez la !



# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Les troubles alimentaires qui nécessitent une prise en charge.

### **La boulimie :**

Est un des troubles des conduites alimentaires, qui se caractérise par un rapport "pathologique" à la nourriture se manifestant par des ingestions excessives d'aliments, de façon répétitive et durable. Son cerveau va favoriser la production d'une grande quantité d'insuline, ce qui va engendrer une faim assez importante en vue d'un énorme festin. Afin de compenser l'excès de calories ingérées ou afin de se soulager. Colère, dégoût, ou encore pression scolaire, la personne boulimique a recours à un ou plusieurs des actes suivants :

- - Provocation du vomissement ;
  - Utilisation inappropriée de laxatifs et/ou de diurétiques ;
  - Exercice physique excessif ;
- Coercition de restrictions alimentaires de type anorexiques afin de "rééquilibrer la balance".

### **L'anorexie mentale :**

L'anorexie est un symptôme de perte d'appétit, mais peut devenir chronique. Quelle qu'en soit la cause, il peut conduire à la malnutrition et à ses complications. Elle est caractérisée par un refus catégorique de maintenir une IMC "normale", par des mesures extrêmes et intentionnelles visant à perdre du poids.



**Les pro-mia :**

C'est un mouvement boulimique, incitant en majorité des jeunes filles influencables à se faire vomir pour être toujours plus maigres

**Les pro-ana :**

Ils rassemblent des personnes faisant la promotion de l'anorexie mentale et des troubles du comportement alimentaire. Les Pro-Ana prouvent l'anorexie comme mode de vie en cherchant à enrôler d'autres jeunes filles parfois influencables et disent ne pas se considérer comme malades

**Le pica :**

C'est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par l'ingestion durable (plus d'un mois) de substances non nutritives (terre, craie, sable, papier, cheveux, etc.)

**Le merycisme :**

C'est un trouble des conduites alimentaires se caractérisant par des régurgitations et remastiquations des aliments.

**L'orthorexie :**

C'est un ensemble de pratiques alimentaires, caractérisé par la volonté obsessionnelle d'ingérer une nourriture saine et le rejet systématique des aliments perçus comme malsains. Elle s'apparenterait à l'anorexie mentale et à la boulimie.

**L'hyperphagie :**

La différence avec la boulimie est l'absence de contrôle du poids. Les « crises » d'hyperphagie sont caractérisées par la prise de quantité de nourriture très importante en peu de temps (1 à 2 heures).

# MON JOURNAL DE VICTOIRE



## Que savoir d'autre ?

### **J'ai perdu du poids, mais ça ne bouge plus :**

j'ai perdu du poids, mais depuis quelques temps je ne perds plus rien. C'est naturel, cela arrive dans chaque phase de perte de poids. Il ne faut pas se décourager, sinon c'est l'effet yoyo ! Lorsque cette phase arrive, le secret peut sembler paradoxal, mais il est réellement efficace. Il consiste, la aussi, à tromper son cerveau en reprenant un peu de poids, et précisément 2,5% de la perte totale. Par exemple, vous avez perdu 16 kgs, reprenez 400 grammes avant de remettre en place ce que vous aviez mis. C'est aussi pour cela que le suivis de poids est important.

### **La méthode du bol :**

Malgré tous mes efforts, je n'arrive pas à perdre. La méthode du bol est alors très efficace. Tester-la pendant une semaine. C'est très simple ! Votre repas est pris dans un bol, et la partie "plaisir" (dessert, yaourt, fruit...) dans l'équivalent d'un verre d'eau. Essayez et réussissez ! Cette portion représente la ration habituelle pour une personne sédentaire avec peu d'activité.

### **Manger "en conscience" :**

Utilisez tous vos sens ! Prenez le temps pour observer la composition de votre assiette. Comment la nourriture est, les formes, les couleurs, les odeurs. Prêtez attention à la texture et aux saveurs de la première bouchée, et comment elles évoluent à mesure que vous mangez. Faites le sans distraction (portable, ordinateur, télé, radio).

# MON JOURNAL DE VICTOIRE

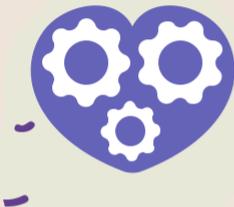


## Méditation pleine conscience

### Qu'est ce que la méditation pleine conscience (mindfulness)

Par la pleine conscience, nous apprenons à briser tous nos automatismes. Elle consiste à prendre le temps de vivre ce que l'on fait, dans le présent, en stoppant toute forme de jugements sur les autres, nous même ainsi que sur nos pensées.

Elle peut être pratiquée d'une manière formelle en libérant du temps dans le but de pratiquer 5, 10, 15 ou plus minutes intentionnellement une séance de méditation. Elle peut être aussi faite d'une manière informelle, en se connectant à ce que l'on fait dans des activités quotidiennes telles que travailler, marcher, conduire, se laver, faire la vaisselle... et bien sûr en mangeant !



Manger en tant pleinement conscients nous permet de redécouvrir ce que signifie **nourrir notre corps avec soin et attention.**

Le fait même de manger au ralenti, de prêter attention, instant après instant, fait ressortir à quel point les **impulsions inhérentes** à la nourriture sont fortes et incontrôlée pour beaucoup d'entre nous.

## Méditation informelle au cours du repas

Tout d'abord, choisissez d'éliminer toutes les sources de distraction pour vraiment vous focaliser sur la nourriture. Mettez le téléphone en silence ou teignez-le et rangez-le dans votre poche ou votre sac. Éteignez la télévision. Fermez le livre ou le journal que vous lisez.

Asseyez-vous sur la chaise et prenez quelques minutes pour vous installer dans cette position. Prenez conscience de la respiration et des sensations qui viennent de votre corps. Observez ce qui se présente votre conscience sans porter de jugement.

Observez si la faim est présente ou pas.

Remarquez quelle est la nature de votre motivation manger ce moment-là . S'il s'agit de faim, d'ennui, d'anxiété , de nécessité de respecter un horaire ...

Il est important que vous preniez conscience de vos motivations, mais sans les juger.

Maintenant commencez manger.

Essayez de vraiment sentir le goût des aliments et de vous rendre compte quand en revanche vous ne les appréciez pas réellement. Ramenez les aliments votre bouche uniquement lorsque vous avez avalé le morceau précédent.

Notez également les sensations de satiété quand elles commencent apparaître ou, un moment donné , la nécessité de varier les goûts.

Enfin, observez vos sensations, vos motions et vos pensées pendant que vous mangez.

## Méditation formelle au cours du repas

Choisissez un moment et un lieu où vous ne serez pas interrompus pendant au moins une demi-heure.

1. Fermez les yeux et ressentez votre corps dans l'espace. Prenez conscience de votre position assise et concentrez-vous sur les sensations qui se dégagent des points de contact entre votre corps, la chaise et le sol.
2. Ouvrez maintenant vos yeux et observez votre nourriture.
3. Notez son apparence, la surface, les couleurs, la forme, la disposition du plat.
4. Réfléchissez maintenant un instant au parcours qu'a fait la nourriture pour être dans votre assiette et tous les processus extraordinaires qui ont permis cela. Qui a semé, pris soin et cueilli les plantes ? Qui a élevé les animaux ? Qui les a transporté jusqu'à vous ?
5. Après l'avoir exploré à fond et réfléchi à son parcours, prenez une première bouchée en prêtant attention au mouvement que vous effectuez dans l'espace. Puis, avant de commencer à mâcher, posez les couverts, en prêtant toujours attention au mouvement de votre corps.
6. Commencez à mâcher, lentement. Reportez votre attention sur ce que vous faites. Sentez le goût dans son ensemble, puis appréciez les différentes nuances au niveau de la saveur dans les différentes zones de votre bouche : le sucré , le salé , l'amer, l'acidité et observez ce que cela suscite en vous.

7. Si votre esprit erre, reportez doucement votre attention sur ce que vous faites, dans le moment présent.

8. Continuez comme ça, en veillant tout avaler avant de prendre une nouvelle bouchée.

9. Ne mangez que ce dont vous avez besoin pour être rassasiés, puis arrêtez-vous.

## **Les aliments problématiques**

Durant cette méditation, prenez, parmi les aliments, ceux que vous souhaitez éviter pour votre bien-être, tels que le chocolat, les aliments frits, les biscuits, etc...

Prenez-en une petite quantité et mangez-le en étant pleinement conscients. Généralement, ces aliments sont sujets des excès, car ils sont trop rapidement avalés sans vraiment en profiter.

Cette méditation vous permettra de les savourer davantage et de ne pas faire des excès. Vous pouvez par conséquent en profiter de temps en temps avec modération.

## **Surfer sur la pulsion**

Fermez les yeux et sentez en vous la pulsion de manger ce que vous ne devriez pas. Sentez le désir grandir dans votre corps, en imaginant que c'est une vague sur l'océan. Utilisez votre respiration comme une planche de surf, qui vous permettra de surfer sur la vague du désir au fur et mesure qu'elle prend de l'importance. Observez à mesure qu'elle prend de l'importance et utilisez votre respiration pour surfer sur cette vague en toute sécurité. Tant que vous respirez, aucune vague ne peut vous submerger.

Surfez-y dessus, une vague après l'autre, avec votre respiration, et les laissant prendre de l'importance autant que possible.

Vous continuez surfer dessus jusqu'à ce qu'elles aient disparu.



Date	Poids	Perte semaine	Perte au total
------	-------	------------------	-------------------







## Besoin de changer quelque chose dans votre vie ?

Vous avez déjà **en vous** les clefs pour accéder aux changements désirés. L'hypnose et les thérapies brèves vous accompagne pour y parvenir.

*Les résultats positifs des thérapies brèves, telles que l'hypnose, la PNL ou l'EMDR, ne sont plus à démontrer. Cependant, une consultation chez un médecin reste indispensable. En aucun cas vous ne devez arrêter les traitements que vous suivez sans avis médical.*



Frédéric Garcia  
[hypnosevalence.com](http://hypnosevalence.com)

Praticien en hypnose, TCC et EMDR Diplômé école  
psychothérapie Psynapse Formateur Mindfulness -  
Formateur auto-hypnose et coaching