



**Le Système pour Maigrir  
de Façon Durable, Naturelle, Facile et Saine**

(version pour Femme)

# ***GUIDE STRATÉGIQUE***

**Mike Fink**

Hypnothérapeute

Master en Psychologie de l'Université de Yale aux USA

Maître Praticien en Programmation Neuro-Linguistique

[www.maigriravecsatete.com](http://www.maigriravecsatete.com)

© 2014 Core Editions. Tous droits réservés pour tous pays.

Notification: Ce Système est vendu avec la compréhension que ni l'auteur ni l'éditeur ne sont engagés dans la fourniture de services médicaux ou de santé physique. Les questions concernant la santé et les besoins spécifiques médicaux du lecteur doivent être adressées aux membres pratiquants de ces professions. Avant de faire tout changement de régime alimentaire, de style de vie ou d'habitude d'exercice physique il est recommandé que vous consultiez votre médecin traitant. L'auteur et l'éditeur déclinent expressément toute responsabilité des éventuels préjudices, pertes ou risques causés à titre personnel ou professionnel qui découleraient directement ou indirectement de l'utilisation ou de l'application d'une quelconque des techniques ou du contenu de ce Système.

© 2014 Mike Fink, Core Editions.  
Tous droits réservés pour tous pays.

Ce Guide Stratégique fait partie du  
Système « Maigrir avec sa Tête ! »

Il n'est pas gratuit et fait l'objet d'un copyright  
de propriété intellectuelle

Toute reproduction ou diffusion partielle est  
strictement interdite sans autorisation écrite de l'auteur.

(v.2014.10.23)

[www.maigriravecsatete.com](http://www.maigriravecsatete.com)

© 2014 Core Editions. Tous droits réservés pour tous pays.

## Table des matières

Une personne avertie en vaut deux .....	1
1. Philosophie et vue d'ensemble du Système .....	2
1.1 Vue d'ensemble du Système .....	3
2. Comment utiliser ce Système .....	4
2.1 Guide d'utilisation étape par étape .....	7
3. Modèle général .....	8
3.1 Eliminer votre éventuel blocage inconscient à la perte de poids .....	8
3.2 Booster et maintenir votre Motivation à atteindre et garder votre poids forme – Créer une Image de Soi désirable : Votre Moi Mince .....	9
3.3 Etablir votre objectif .....	9
3.4 L'équation pour maigrir .....	9
3.5 À quoi vous attendre .....	10
3.6 À quelle fréquence vous peser .....	11
3.7 Nagez AVEC le courant, pas CONTRE le courant .....	12
4. Pourquoi les régimes ne marchent pas .....	14
5. Les vraies causes de votre surpoids .....	16
5.1 Vous êtes déconnectés de vos signaux internes de faim et de satiété .....	16
5.2 Vos actions et vos choix alimentaires sont guidés par des signaux externes .....	17
5.3 Vos associations positives (plaisir) et négatives (déplaisir) sont faites avec les mauvais types d'aliments et pour les mauvaises raisons .....	17
6. Les bénéfices de ce Système .....	19
7. Identifier et éliminer votre éventuel blocage inconscient à la perte de poids .....	21
7.1 Intention positive et auto-sabotage Inconscient .....	21
7.2 Exemples de blocages inconscients à la perte de poids .....	22
7.2.1.1 EXERCICE : Les exemples qui « vous parlent » .....	22
7.2.1.2 EXERCICE : La dernière fois que vous étiez mince .....	23
7.3 EXERCICE : Votre éventuel blocage inconscient à la perte de poids .....	25
8. Checklist des préparatifs à l'écoute de tout Audio d'hypnose .....	28
9. AUDIO D'HYPNOSE – « Éliminez votre Blocage Inconscient à la Perte de Poids » .....	29
10. Boostez et maintenez votre motivation à maigrir et à rester mince .....	30
10.1 EXERCICE : Le bâton et la carotte .....	32
10.1.1 Le bâton – Ce que vous voulez éviter et dont vous voulez vous éloigner .....	32
10.1.2 La carotte – Ce que vous voulez être et avoir .....	37
11. Votre objectif et votre langage quotidien .....	42

## Table des matières

11.1	<i>Etablir un objectif mesurable</i> .....	42
11.1.1.1	EXERCICE : Établissez votre objectif .....	42
11.2	<i>Le pouvoir des mots</i> .....	43
11.2.1.1	EXERCICE : Utilisez le pouvoir des mots .....	44
11.3	<i>Le pouvoir des verbes : Motivation et contrôle</i> .....	45
11.3.1.1	EXERCICE : Utilisez le pouvoir des verbes.....	46
11.4	<i>Le pouvoir des questions</i> .....	46
11.4.1.1	EXERCICE : Utilisez le pouvoir des questions.....	47
12.	Image de Soi : Votre Moi Mince .....	48
12.1	EXERCICE : Décrivez votre Moi Mince.....	50
13.	EXERCICE : Sommaire des pouvoir du langage et de votre Moi Mince .....	54
13.1	<i>Motivation</i> .....	54
13.2	<i>Objectif</i> .....	54
13.3	<i>Langage utile</i> .....	54
13.4	<i>Verbes utiles</i> .....	55
13.5	<i>Questions utiles</i> .....	55
13.6	<i>Image de Soi : Votre Moi Mince</i> .....	55
14.	AUDIO D'HYPNOSE – « Image Corporelle Idéale et Motivation Naturelle » .....	56
15.	Augmenter votre métabolisme.....	57
15.1	<i>Définition de métabolisme</i> .....	57
15.2	<i>Arrêter de ralentir votre métabolisme</i> .....	57
15.3	<i>Votre métabolisme naturel n'est pas fixe ! Vous pouvez le varier</i> .....	58
16.	AUDIO D'HYPNOSE – « Recalibrez votre Métabolisme pour Maigrir Sans Rien Faire »....	61
17.	MOINS Manger (Naturellement et Sans Effort).....	62
17.1	<i>Faire la différence entre la « Faim physique » et la « Faim Emotionnelle »</i> .....	62
18.	Faim Émotionnelle .....	65
18.1	<i>Résoudre la faim émotionnelle</i> .....	65
18.1.1	Une technique de respiration .....	66
18.1.2	EXERCICE : Autre comportement sain et positif .....	68
19.	AUDIO D'HYPNOSE – « Résoudre la Faim Émotionnelle » .....	70
20.	AUDIO D'HYPNOSE – « Éliminer vos Compulsions Alimentaires ».....	71
21.	AUDIO D'HYPNOSE – « Gestion et Soulagement du Stress ».....	72
22.	Faim physique .....	73
22.1	<i>Mangez quand vous avez faim</i> .....	73

## Table des matières

22.1.1	Le « Thermomètre de la faim » .....	74
22.1.1.1	EXERCICE : Contrastez les extrêmes de la faim et de la satiété .....	75
22.2	Arrêtez de manger quand vous n'avez plus faim .....	77
22.2.1	Mangez lentement en mâchant bien.....	77
22.2.2	Mangez de façon consciente sans distractions .....	78
22.2.2.1	EXERCICE : Les meilleures conditions pour recevoir un message .....	78
22.2.3	Arrêtez de finir votre assiette !.....	79
22.2.3.1	EXERCICE : Conséquences de ne pas finir votre assiette .....	81
22.2.3.2	Une Stratégie Facile pour faire le point et arrêter de finir votre assiette.....	82
23.	AUDIO D'HYPNOSE – « Recalibrage de l'Écoute des Signaux de votre Corps » .....	84
24.	Règles Générales d'une Alimentation Saine.....	85
24.1	Le gras ne vous rend pas gras. C'est le SUCRE !.....	85
24.1.1	EXERCICE : Prise de conscience pour Les sucreries .....	87
24.2	La « Malbouffe » .....	87
24.2.1	EXERCICE : Prise de conscience pour la malbouffe.....	89
24.3	La friture .....	89
24.3.1	EXERCICE : Prise de conscience pour la friture .....	90
24.4	Les Aliments Sains .....	90
24.4.1	EXERCICE : Prise de conscience pour les aliments sains.....	91
24.5	Ne mangez pas tard le soir.....	91
24.6	Faites-vous aider par votre Environnement .....	92
25.	MIEUX Manger (Naturellement et Sans Effort) .....	94
25.1	Comportement et identité.....	94
25.1.1	EXERCICE : Vos changements d'identités passés.....	95
25.2	EXERCICE : Un souvenir positif .....	96
26.	AUDIO D'HYPNOSE – « Recalibrage de l'Attirance pour les Aliments » .....	98
27.	Votre Diplôme de « Mangeuse Réfléchie » .....	99
28.	Exercice physique.....	100
28.1	Qu'est-ce ça veut vraiment dire « Faire de l'exercice physique » .....	100
29.	AUDIO D'HYPNOSE– « Motivation Automatique et Naturelle à l'Exercice Physique » ...	102
	Biographie de l'auteur .....	103

## UNE PERSONNE AVERTIE EN VAUT DEUX

Voici une partie peu sympathique mais malheureusement nécessaire. Autant commencer par ça pour ensuite vous concentrer sur le reste du Système.

Je vous demande de garder ce Système pour votre usage strictement personnel et de **ne PAS le copier ni le diffuser**, pour les raisons suivantes :

- **Vous pouvez être identifié car l'ensemble de ce Système est « marqué » de façon unique et vous risquez des poursuites judiciaires.** Lorsque vous êtes allé sur la page de téléchargement, les fichiers ont été créés automatiquement par un algorithme de protection et ont été associés au numéro de votre commande.

Chaque fichier de ce Système varie par certains mots qui changent dans plusieurs paragraphes des documents PDF et par des marquages sonores imperceptibles mais présents, uniques et reconnaissables dans les fichiers MP3.

Cela crée donc comme une sorte « **d'empreinte digitale** » et il est possible d'identifier de qui proviendrait une copie de chaque fichier.

- **Il ne serait pas aussi efficace pour les personnes qui l'auraient eu gratuitement.** (sauf s'il s'agit d'un cadeau personnel que vous avez reçu et dont vous êtes conscient de sa valeur).

On apprécie et on respecte rarement une chose autant que si on a dû la payer ou qu'elle a demandé un effort pour l'avoir.

- **Cela ferait de vous une personne malhonnête.** Même si cela vous semble moins tangible, ce serait comme de prendre un objet de valeur dans un magasin sans le payer. Or je veux croire que vous êtes une personne honnête sur laquelle on peut compter.

Les bénéfices que vous allez avoir de maigrir et d'atteindre votre poids forme, valent bien plus que l'investissement financier que vous avez fait en ce Système.

Voilà, c'est fait ! Je vous invite maintenant à découvrir comment vous allez maigrir de façon durable, naturelle, facile et saine ! 😊

## 1. PHILOSOPHIE ET VUE D'ENSEMBLE DU SYSTEME

Ce Système est le fruit d'un long travail de recherche et de pratique. Il a été longuement pensé et il est structuré de façon précise pour vous aider à réussir à maigrir de façon durable, naturelle, facile et saine.

C'est un Système complet qui incorpore différentes techniques et conclusions de nombreuses recherches scientifiques qui ont prouvé leur efficacité.

C'est comme avoir un Coach et Hypnothérapeute personnel qui vous guide pas-à-pas dans votre démarche en vous tenant par la main.

Ne vous laissez pas intimider par le nombre de pages de ce Guide.

La plupart des informations du Guide vous sont présentées l'Audio « *La Vérité sur Comment Maigrir de Façon Durable, Naturelle, Facile et Saine* ».

En ce qui concerne les exercices préparatoires, ils sont tous très faciles et rapides à faire.

Vous serez peut-être tenté de sauter des parties et de ne pas faire tous les exercices de ce Guide, mais je vous invite à vraiment tous les faire. Sinon, cela pourrait entraver votre succès.

Prenez le temps de bien faire les choses.

Vous méritez de réussir ! 😊

## 1.1 VUE D'ENSEMBLE DU SYSTEME

### PRÉPARATION

#### EXPLICATIONS ET EXPLORATION

- Audio « *La Vérité sur Comment Maigrir de Façon Durable, Naturelle, Facile et Saine* »
- Lecture et exercices du Guide Stratégique

#### ÉLIMINATION DES BLOCAGES

- ✓ Audio d'hypnose « *Éliminez votre Blocage Inconscient à la Perte de Poids* »

#### FONDATION

- Boostez et maintenez votre motivation à maigrir et à rester mince
- ✓ Audio d'hypnose « *Image Corporelle Idéale et Motivation Naturelle* »

### TRANSFORMATION

#### AUGMENTEZ VOTRE METABOLISME (SANS FAIRE D'EXERCICE PHYSIQUE)

- ✓ Audio d'hypnose  
« *Recalibrez votre Métabolisme pour Maigrir Sans Rien Faire* »

#### MOINS MANGER

##### Faim émotionnelle

- Technique de respiration
- ✓ Audio d'hypnose « *Résoudre la Faim Émotionnelle* »
- ✓ Audio d'hypnose « *Éliminez vos Compulsions Alimentaires* »
- ✓ Audio d'hypnose « *Gestion et Soulagement du Stress* »

##### Faim physique

- ✓ Audio d'hypnose  
« *Recalibrage de l'Écoute des Signaux de votre Corps* »

#### MIEUX MANGER

- ✓ Audio d'hypnose « *Recalibrage de l'Attirance pour les Aliments* »

#### AUGMENTEZ VOTRE METABOLISME (AU TRAVERS DE L'EXERCICE PHYSIQUE)

- ✓ Audio d'hypnose  
« *Motivation Automatique et Naturelle à l'Exercice Physique* »



## 2. COMMENT UTILISER CE SYSTEME

*Tout d'abord imprimez ce Guide Stratégique  
pour pouvoir faire les exercices par écrit et pouvoir vous y référer facilement.*

**Si vous ne l'avez pas déjà fait, écoutez le l'Audio « *La Vérité sur Comment Maigrir de Façon Durable, Naturelle, Facile et Saine* » dès que vous aurez fini de lire cette Section du Guide.**

Il ne s'agit pas d'un Audio d'hypnose, donc vous pouvez l'écouter où vous voulez.  
Il dure 2 heures et il va vous :

- Expliquer pourquoi les régimes traditionnels ne marchent pas et sont voués à l'échec
- Expliquer les vraies causes de votre surpoids
- Passer en revue les différentes sections de ce Guide et les différentes parties du Système.
- Démystifier l'hypnose et répondre à toutes vos questions sur le sujet.
- Expliquer comment réagir aux suggestions durant l'écoute des Audios d'hypnose.

**Note :** L'Audio est composé de plusieurs morceaux pour vous permettre de facilement réécouter les parties qui vous intéressent. Dans ce Guide vous trouverez des références au numéro de ces morceaux avec des chiffres entre parenthèse carrées.

Ces chiffres indiquent le temps de lecture du fichier MP3 où commence le morceau selon le format [hh:mm:ss]. Par exemple « morceau 12 [01:01:07] » veut dire que le morceau 12 commence à 1 heure, 1 minute et 7 secondes du début de l'écoute de fichier MP3.

Pour référence, la deuxième page du GUIDE DE DEMARRAGE RAPIDE contient la liste de tous les morceaux avec le temps de début pour chacun.

### Faites les exercices préparatoires du Guide

Il s'agit d'un ensemble d'exercices nécessaires pour chaque partie du Système.

Ils sont tous très facile à faire et cela ne vous demandera que peu de temps pour les compléter.

Tous les exercices sont très simples, si simples que vous pourriez être tenté de ne pas mettre par écrit les réponses qui vous sont demandées.

Faites votre démarche jusqu'au bout et écrivez quand cela vous est demandé, même si ce que vous écrivez vous semble évident et que vous « le savez déjà très bien ».

Voici pourquoi :

- Du point de vue psychologique, des études ont démontré que le fait de mettre une chose par écrit va vous motiver intérieurement à la faire, pour être cohérent avec vous-même.
- Ce ne sont pas des devoirs à montrer à d'autres. Vous écrirez simplement les choses pour vous-même et pour votre propre bénéfice.

### **Concentrez-vous sur une partie à la fois**

En fait vous serez dans les conditions maximales pour maigrir et atteindre votre poids forme quand vous mangerez moins, mieux et que vous aurez accéléré votre métabolisme, c.à.d. quand vous aurez complété toute la phase TRANSFORMATION du Système.

Même si vous rendez compte que vous mangez trop, que vous mangez de la « malbouffe » (« junk food » en anglais) et que vous ne faites pas d'exercice physique, concentrez-vous sur une seule partie à la fois.

Après avoir complété toute la phase PRÉPARATION, commencez par résoudre votre « faim émotionnelle », jusqu'à ce que vous ne mangiez plus à cause de vos émotions, mais uniquement parce que vous ressentez de la faim physique.

Attendez d'avoir résolu votre faim émotionnelle avant de passer à la partie MOINS MANGER liée à votre faim physique.

Donc en termes d'écoute de l'Audio d'hypnose et de la mise en place des nouvelles habitudes, concentrez-vous sur une seule partie à la fois.

Cela vous permettra de plus facilement intégrer chaque partie et vous donnera aussi un sens de victoire et de satisfaction d'avoir fait ce premier changement positif, ce qui vous motivera encore plus pour mettre en place les parties suivantes.

### **Écoutez les Audios d'hypnose régulièrement pour chaque partie**

Avec les exercices de ce Guide, l'écoute régulière des Audios d'hypnose est ce qui va vous permettre de faire naturellement tous les changements nécessaires en termes de vos habitudes et façons de penser.

La section correspondante du Guide pour chaque Audio vous donnera plus de détails sur chaque Audio et sur la fréquence d'écoute recommandée.

Tous les Audios sont au format MP3. Vous pouvez les écouter aussi bien sur votre ordinateur que sur votre baladeur MP3 (ex : iPod) et téléphone portable qui vous permet d'écouter de la musique (ex : iPhone ou tout smartphone).

Pour l'écoute sur votre ordinateur, vous pouvez utiliser votre logiciel habituel pour écouter des morceaux de musique en MP3 (ex : [Windows Media Player](#) pour PC et [iTunes](#) pour Mac).

Pour l'écoute sur votre baladeur ou téléphone portable il vous suffit de transférer les fichiers MP3 comme vous le faites d'habitude pour vos morceaux de musique.

Pour les Audios d'hypnose, il vous sera demandé de fermer les yeux et de vous relaxer. Ne les écoutez donc jamais en conduisant un véhicule ou en faisant quoi que ce soit d'autre que de vous relaxer les yeux fermés.

**Utilisez le « *Journal de Bord de votre Réussite* » (document PDF séparé) quotidiennement pour planifier où et quand vous allez écouter votre Audio d'hypnose**

Votre Journal de Bord est un instrument très important pour votre réussite.

De nombreuses études scientifiques démontrent que si vous voulez faire quelque chose, si vous prévoyez à l'avance :

- ✓ Où
- ✓ Quand

Vous prévoyez de le faire, vous augmentez considérablement vos chances de le faire.

Par exemple, une étude scientifique<sup>1</sup> a comparé les effets d'informer des étudiants sur les bénéfices de passer quotidiennement le fil dentaire et les risques associés à ne pas le faire, par rapport au fait d'aussi planifier où et quand ils allaient le faire.

Les résultats ont montré que le seul facteur qui avait influencé les étudiants à se passer le fil dentaire (ou à le passer plus souvent) était le fait de planifier à l'avance où et quand ils allaient le faire.

La connaissance seule, même si elle peut motiver, n'est pas suffisante pour changer un comportement.

Une autre étude scientifique<sup>2</sup> avait demandé à des étudiants de faire un compte rendu écrit de comment il avaient passé la veille de Noël.

La moitié des étudiant a simplement déclaré qu'ils allaient le faire et l'autre moitié a aussi spécifié où et quand ils allaient le faire.

Le résultat a été que :

- 2,2 fois plus des étudiants qui avaient planifié à l'avance avaient écrit et envoyé le compte-rendu (71% vs. 32%)
- Ceux qui avaient planifié à l'avance ont écrit et envoyé leur compte rendu 3,35 fois plus vite que les autres (2,3 jours après Noël vs. 7,7 jours)

---

<sup>1</sup> Schüz, B., Sniehotta, F. F., Wiedemann, A. and Seemann, R. (2006), Adherence to a daily flossing regimen in university students: effects of planning when, where, how and what to do in the face of barriers. Journal of Clinical Periodontology, 33: 612–619

<sup>2</sup> Gollwitzer, P. M., & Brandstaetter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 186-199.

En général les études montrent que le fait de planifier à l'avance où et quand vous allez faire quelque chose, multiplie par 3 les chances que vous allez le faire.

**Donc utilisez le « *Journal de Bord de votre Réussite* » quotidiennement !**

## 2.1 GUIDE D'UTILISATION ETAPE PAR ETAPE

Référez-vous au « *Guide d'Utilisation Étape par Étape* »

[Fichier : Guide-utilisation-etape-par-etape-(F).pdf]

pour voir un **tableau récapitulatif et descriptif** avec chaque Audio, quand l'utiliser, et avec quelle fréquence d'écoute.

Il montre aussi les exercices préliminaires correspondants ainsi que la référence des numéros de pages du Guide Stratégique.

### 3. MODELE GENERAL

Ce Système est conçu pour :

- ✓ Éliminer un éventuel blocage inconscient à la perte de poids
- ✓ Booster et maintenir votre motivation à atteindre et garder votre poids forme
- ✓ Établir votre objectif et/ou votre poids forme
- ✓ Créer une Image de Soi désirable (votre Moi Mince)
- ✓ Augmenter votre métabolisme pour vous faire maigrir « sans rien faire »
- ✓ Résoudre votre faim émotionnelle pour ne plus manger sans avoir faim physiquement
- ✓ Vous reconnecter à vos signaux intérieurs de faim et de satiété (le sentiment quand vous êtes plein) pour vous faire naturellement moins manger. (C'est ce que les personnes naturellement minces font spontanément, car elles utilisent les mécanismes innés de leur corps).
- ✓ Vous faire mieux manger en vous permettant de faire de meilleurs choix alimentaires naturellement et en associant un sentiment de plaisir aux aliments sains et d'indifférence à la malbouffe
- ✓ Éliminer toute compulsion alimentaire que vous auriez pour un aliment spécifique (ex : chips, chocolat)
- ✓ Vous faire sentir automatiquement et naturellement motivée à faire de l'exercice physique

#### 3.1 ELIMINER VOTRE EVENTUEL BLOCAGE INCONSCIENT A LA PERTE DE POIDS

Imaginez que vous voulez aller quelque part.

Même si vous avez une carte avec l'itinéraire et une voiture pour vous y conduire...

**Vous n'irez pas loin si vous avez un sabot qui bloque la roue de votre voiture !**



Cela semble évident quand c'est présenté comme cela, mais il y a un aspect psychologique essentiel à la perte de poids, et pourtant pratiquement personne n'en parle.

Certaines personnes ont un blocage psychologique inconscient à la perte de poids qui agit comme un sabot sur les roues de leur voiture.

Tout le monde n'a PAS un blocage, MAIS si vous en avez un, vous ne pourrez JAMAIS maigrir tant que vous ne l'aurez pas éliminé.

**Ce Système va d'abord vous permettre d'identifier  
puis d'éliminer un éventuel blocage inconscient à la perte de poids.**

### 3.2 BOOSTER ET MAINTENIR VOTRE MOTIVATION A ATTEINDRE ET GARDER VOTRE POIDS FORME – CREER UNE IMAGE DE SOI DESIRABLE : VOTRE MOI MINCE

Une fois que vous avez éliminé votre éventuel blocage inconscient et enlevé le sabot à votre voiture, vous pourrez commencer à aller vers votre destination.

Mais si le moteur de votre voiture n'est pas très puissant ou s'il n'est pas en très bon état, vous n'y arriverez pas très vite, ou même pas du tout !

Votre motivation à maigrir est l'équivalent de ce moteur.

**Ce Système va vous permettre de booster votre motivation et de la maintenir pour vous  
faire arriver à votre but rapidement et facilement.**

### 3.3 ETABLIR VOTRE OBJECTIF

Pour arriver à votre destination, vous devez déterminer clairement où vous voulez aller.

*« Aller dîner au restaurant 'Jules Verne' qui se trouve au 2<sup>ème</sup> étage de la Tour Eiffel »*

Est beaucoup plus clair et précis que :

*« Je veux aller à Paris »*

Dans le premier cas, il n'y pas d'ambiguïté. Vous savez sans aucun doute si vous êtes arrivé ou pas au restaurant de la Tour Eiffel.

Alors que savoir si/quand vous êtes arrivé à Paris est beaucoup plus flou.

Est-ce que c'est arriver au boulevard périphérique ou bien sur les Champs Élysées ?

**Ce Système va vous faire établir un objectif clair  
et vous donner le langage approprié pour l'exprimer.**

### 3.4 L'EQUATION POUR MAIGRIR

L'équation pour maigrir est la suivante :

$$\textbf{Énergie absorbée} < \textbf{Consommation d'énergie}$$

Pour faire marcher cette équation et maigrir, on peut jouer sur les deux côtés de l'équation.

On peut :

1. Faire baisser la quantité d'énergie absorbée
  - a. En mangeant moins (de façon naturelle en respectant ses signaux internes de faim et de satiété)
  - b. En mangeant mieux (en choisissant des aliments plus sains et qui ne se transforment pas en graisse)
2. Augmenter la consommation d'énergie
  - a. En modifiant son métabolisme
  - b. Au travers de l'exercice physique

**Ce Système va faire les deux.**

### 3.5 À QUOI VOUS ATTENDRE

Après la phase de préparation, ce Système va vous « reprogrammer » et vous faire mettre en place plusieurs nouvelles habitudes et façons de penser pour :

- ✓ Moins manger
- ✓ Mieux manger
- ✓ Faire naturellement plus d'exercice

Et il va aussi augmenter votre métabolisme.

Quand toutes ces habitudes seront en place, c'est là que vous maigrirez le plus.

**Votre progrès va donc être graduel et s'accélérer.**

C'est le contraire des régimes traditionnels qui vous promettent de perdre 10 kilos en 1 semaine, mais que vous reprenez 3 semaines plus tard avec tous les effets néfastes des régimes yo-yo.

Vos résultats vont aussi dépendre de votre situation personnelle.

Par exemple, le fait de mieux manger (c.à.d. des aliments plus sains au lieu de sucreries ou de la malbouffe) va avoir un plus grand effet si vous mangez des hamburgers et des frites tous les jours que si vous mangez juste trop de desserts après un repas de poisson vapeur et légumes.

Avec ce système vous pouvez vous attendre à maigrir de 0,5 - 1kg par semaine, ce qui est le taux de perte optimal recommandé médicalement.

Si on applique ce taux dans le temps, cela veut dire :

- 2-4kg en 1 mois

- 6-12kg en 3 mois
- 24-48 kg en 1 an.

Ceci est une indication de perte minimum. En fonction de votre situation personnelle il se peut que vous perdiez plus de kilos plus rapidement.

Aussi, si vous avez besoin de maigrir 10 kg pour atteindre votre poids forme, vous n'en perdrez pas plus au bout d'un an, car ce système est conçu pour vous amener à votre poids forme et y rester.

La vraie mesure de votre succès sera de constater que vous avez intégré et mis en place vos nouvelles habitudes (par exemple, vous arrêter de manger naturellement quand vous n'avez plus faim, vous choisissez de boire de l'eau plutôt qu'une boisson gazeuse sucrée). Cela vous portera ensuite à maigrir naturellement jusqu'à votre poids forme.

### 3.6 À QUELLE FREQUENCE VOUS PESER

Quand vous construisez une maison

- Vous vous assurez d'abord que le terrain permet la construction d'une maison
- Vous mettez la fondation
- Vous construisez les murs
- Vous mettez la plomberie
- Etc.

Chaque activité se construit sur le résultat de la précédente et le tout ensemble fait qu'à la fin vous avez une maison magnifique.

De même, chaque partie de ce Système va se construire sur le résultat de la partie précédente.

Même si cela vous demandera un petit peu de temps pour atteindre le résultat final, ce Système ne vous prive pas de nourriture et chaque partie est très facile à mettre en place.

Vous allez vous retrouver à naturellement :

- ✓ Brûler plus de calories (sans rien faire)
- ✓ Manger moins (mais tout en mangeant à votre faim)
- ✓ Manger mieux (en ayant du plaisir à manger des aliments sains)
- ✓ Faire plus d'exercice (parce que vous en aurez envie)

Et cela fera que vous allez non seulement maigrir facilement, mais aussi rester mince.

Quand ces nouvelles habitudes seront en place vous maigrirez de façon durable, naturelle, facile et saine.

Sachez que votre poids peut varier d'un jour à l'autre simplement parce que vous avez éliminé de la rétention d'eau dans votre corps.



Donc pesez-vous une fois avant de commencer la phase TRANSFORMATION du Système, puis :

**Ne vous pesez plus pendant 1 mois  
et après  
pas plus souvent qu'une fois par semaine**

Laissez-vous le temps de construire votre maison idéale avant de vérifier si son apparence vous plaît.

Pour vérifier que la construction de votre maison avance, il est plus utile de voir :

- Si les ouvriers ont bien creusé les fondations
- S'ils arrivent toujours à l'heure et restent travailler le temps qu'ils sont supposés
- S'ils utilisent les bons matériaux
- S'ils suivent bien les plans de l'architecte

Parce que si vous vous assurez que toutes ces choses sont bien faites alors votre maison sera automatiquement comme vous la voulez.

Vous peser tous les jours et être obsédée sur votre poids serait comme d'interrompre constamment les ouvriers et l'architecte en vous plaignant que vous ne voyez pas encore le toit de la maison.

Concentrez-vous plutôt quotidiennement sur le « *Journal de Bord de votre Réussite* » et voyez :

- Si vous avez écouté les Audios d'hypnose quand vous vous étiez fixé de les faire
- Si vous vous êtes arrêté de manger quand vous n'aviez plus faim
- Etc.

Maigrir durablement, cela veut dire sur le long-terme. Dans tout ce qui est sur le long-terme, il y a souvent des périodes de progrès rapide, puis de plateau, suivi de nouveau progrès, etc.

Mais l'avantage de ce Système est que, non seulement vous maigrirez et atteindrez votre poids forme, mais vous y resterez !

### 3.7 NAGEZ AVEC LE COURANT, PAS CONTRE LE COURANT

Vous le verrez dans la section suivante, les régimes traditionnels vont contre l'instinct biologique de votre corps.

Quand vous nagez contre le courant dans une rivière c'est dur d'avancer. De plus, dès que vous arrêtez de nager le courant vous emporte et vous fait reculer. Vous perdez alors tous le progrès que vous aviez fait et plus encore !

Quand vous faites un régime pour maigrir, c'est comme si vous nagez contre le courant. Cela vous demande beaucoup d'efforts, et dès que vous arrêtez de suivre le régime vous reprenez tous les kilos que vous aviez perdus, si ce n'est plus !

Avec ce système c'est comme si vous nagez avec le courant. Ce système va vous aligner avec la façon naturelle de fonctionner de votre corps, et les nouvelles habitudes et façons de penser que vous allez mettre en place vont vous faire avancer tout seul.

Cela étant dit, même quand vous nagez avec le courant, vous nagez quand même (même si c'est beaucoup plus facile). Le fait de nager vous permet d'affiner votre direction et d'arriver exactement là où vous voulez dans la rivière.

C'est la raison pour laquelle ce Système contient aussi des recommandations comportementales à mettre en place consciemment.

Votre Inconscient sera comme le courant qui vous porte dans la direction que vous voulez et vos comportements conscients seront comme la nage qui vous permet de mieux naviguer.

Mettre en place des comportements utiles consciemment c'est comme commencer à nager avant d'arriver à la zone où le courant vous est favorable, c'est-à-dire le temps que les Audios d'hypnose que vous écouterez fassent leurs effets.

#### 4. POURQUOI LES REGIMES NE MARCHENT PAS

Par régime j'entends toute conduite alimentaire caractérisée par des restrictions en termes de quantité de nourriture ou de nombre de calories par jour:

**Si vous suivez un régime alimentaire, ce système est compatible avec tous les régimes en ce qui concerne le type d'aliments proposés, mais pas en ce qui concerne les quantités.**

Tous les régimes traditionnels sont voués à l'échec à cause des restrictions qu'ils imposent en termes de quantité de nourriture.

C'est important de comprendre que *jamais* vous ne pourrez maintenir un régime pendant plus de quelques semaines ou mois au mieux.

Ce n'est pas une question de volonté. Votre corps physique été formé par des millions d'années d'évolution pour rechercher et consommer de la nourriture.

Vous ne pouvez pas changer cet instinct plus que vous ne pouvez changer votre besoin de respirer. Quel que soit le régime, vous finirez par toujours revenir à votre façon normale de manger en termes de quantité, c'est biologiquement inévitable.

Les régimes sont si inefficaces pour la perte de poids durable, qu'autour de 95% des personnes qui suivent un régime se retrouvent aussi grosses qu'avant (ou parfois même plus grosses) juste un an plus tard. De plus, la moitié des personnes qui commencent un régime l'abandonne après juste quelques semaines.

Même en ce qui concerne le traitement de l'obésité, la Haute Autorité de Santé (HAS) française déconseille les régimes. Voici un extrait d'un communiqué de presse de la HAS<sup>3</sup> :

*« Les régimes à visée amaigrissante ne sont pas recommandés, quelle qu'en soit la nature car ils sont nocifs et inefficaces à long terme. Au contraire, la prise en charge médicale doit aider le patient à trouver un équilibre alimentaire en changeant durablement ses habitudes. »*

Voici plusieurs facteurs qui contribuent à l'échec des régimes :

- Le calcul constant des calories ou des glucides vous amènent à être obsédée sans trêve sur la nourriture.
- La privation de nourriture provoque des fringales intenses, ce qui vous amène tôt ou tard à craquer et à abandonner votre régime.
- Un état de « famine » constante peut provoquer d'importantes et graves conséquences sur votre humeur et sur votre état mental et mener à un état de

---

<sup>3</sup> Haute Autorité de Santé, Surpoids et obésité : repérer plus tôt et mieux prendre en charge, Communiqué de presse, 6 octobre 2011  
[http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_1102600/surpoids-et-obesite-reperer-plus-tot-et-mieux-prendre-en-charge](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1102600/surpoids-et-obesite-reperer-plus-tot-et-mieux-prendre-en-charge)

déprime. De nombreuses études scientifiques montrent les effets néfastes de la privation prolongée d'une quantité de nourriture adéquate.<sup>4</sup>

- De nombreux régimes vous privent d'éléments nutritifs importants, ce qui peut être dommageable pour votre santé à long terme.
- Les régimes sont souvent compliqués et difficiles à suivre.
- Il n'y a souvent pas ou peu de considération pour vos besoins spécifiques individuels. Les régimes proposent pour la plupart une approche standard pour tout le monde.
- Ils ne vous donnent aucune information sur comment rester mince une fois que vous avez atteint votre poids forme.
- Les régimes vous séparent de vos sensations naturelles de faim physique et de satiété.

Quand vous suivez un régime, vous apprenez à ignorer vos signaux internes de faim physique et vous vous fiez à la place à des signaux externes, tels que le nombre de grammes de glucides ou de protéines d'un repas. Ainsi vous vous déconnectez de votre corps et de ses signaux et dépendez d'un livre ou d'un tableau pour décider quoi et quand manger.

La rupture du mécanisme naturel de contrôle de poids de votre corps n'est pas sans conséquences. Des études scientifiques ont montré que les personnes qui suivent un régime sont plus à même de saliver ou d'avoir des fringales, juste en voyant de la nourriture.

Enfin, lorsque vous suivez un régime, vous vous retrouvez pris dans un cercle vicieux :

- Les régimes, en vous privant, vous donnent des envies de manger les aliments « interdits ».
- À force d'avoir ces fringales, votre volonté faiblit de plus en plus.
- Au bout d'un moment vous n'en pouvez plus et vous finissez par craquer, ce qui vous amène à interrompre votre régime.
- Cela vous amène des sentiments de culpabilité, de honte, ainsi qu'un sentiment d'échec.
- Ce sentiment de culpabilité vous amène finalement à recommencer un nouveau régime et à perpétuer cette spirale d'émotions négatives.

Tout cela crée les phénomènes de régimes yo-yo qui sont nuisibles pour la santé et qui souvent vous font prendre plus de poids que vous n'en aviez au départ.

Bref, non seulement les régimes ne marchent pas, mais en plus si vous suivez un régime cela vous amène à constamment vivre des émotions négatives et désagréables.

---

<sup>4</sup> Keys, A., Brožek, J., Henschel, A., Mickelsen, O., & Taylor, H. L., The Biology of Human Starvation (2 volumes), University of Minnesota Press, 1950.

## 5. LES VRAIES CAUSES DE VOTRE SURPOIDS

Si vous êtes en surpoids, c'est parce que vous avez acquis un ensemble d'habitudes et une façon de penser à la nourriture qui déterminent :

- Quand vous mangez
- Ce que vous allez manger
- Quand vous arrêtez de manger
- Si vous faites de l'exercice

Ces habitudes vous amènent à manger plus que ce que vous brûlez comme calories par jour, et créent (ou maintiennent) ainsi le surpoids.

Ce qu'il vous faut pour *maigrir de façon durable* c'est :

### **Changer votre « programmation mentale » et votre relation à la nourriture !**

Cela vous permettra de mettre en place naturellement et automatiquement de meilleures habitudes ce qui vous portera à faire de meilleurs choix alimentaires et d'exercice.

Votre corps a besoin d'énergie pour vous maintenir en vie et vous permettre de faire vos activités aussi bien physiques qu'intellectuelles.

Vous mangez pour alimenter votre corps et subvenir justement à ses besoins énergétiques.

La relation entre votre consommation quotidienne d'énergie et l'énergie que vous absorbez en mangeant détermine si vous allez :

- Prendre du poids (**Énergie absorbée > Consommation d'énergie**)
- Maintenir votre poids (**Énergie absorbée = Consommation d'énergie**)
- Perdre du poids (**Énergie absorbée < Consommation d'énergie**)

Si vous êtes en surpoids, c'est parce que vous absorbez plus d'énergie en mangeant que vous n'en consommez et ce surplus d'énergie est stocké sous forme de graisse dans votre corps.

Mais qu'est-ce qui fait que vous mangez plus d'énergie que celle dont vous avez besoin de consommer ?

### 5.1 VOUS ETES DECONNECTES DE VOS SIGNAUX INTERNES DE FAIM ET DE SATIETE

Votre corps est naturellement conçu pour s'alimenter quand il a faim et pour s'arrêter de manger quand il est plein.

Vous pouvez le voir chez les nourrissons qui pleurent quand ils ont besoin de manger et qui s'arrêtent tous seuls de téter quand ils n'ont plus faim.

Malheureusement plusieurs facteurs vous ont conditionné différemment et vous ont déconnecté de vos signaux internes de faim physique et de satiété (la sensation d'être plein). Cela fait que :

- Vous mangez même si vous n'avez pas vraiment faim physiquement
- Vous continuez de manger même si vous vous sentez plein

En fait, en plus de la faim physique, vous mangez souvent à cause d'une « faim artificielle » qui est le fruit des éléments suivants :

- Vos habitudes
- Vos associations psychologiques
- Vos émotions
- Votre éducation familiale
- Les attentes de votre entourage
- Le conditionnement social
- La publicité et les médias

Les régimes aussi vous déconnectent de vos signaux internes, car ils vous empêchent de manger quand vous avez faim, ou de manger à votre faim.

## 5.2 VOS ACTIONS ET VOS CHOIX ALIMENTAIRES SONT GUIDES PAR DES SIGNAUX EXTERNES

Et cette faim artificielle est alors guidée par des signaux externes.

Vous mangez parce que vous voyez :

- Une pub à la télé
- Un paquet de chips
- Parce que le régime vous dit que c'est le temps de manger

Vous arrêtez de manger parce que :

- Le paquet de chips est vide
- Vous avez fini votre assiette
- La série télévisée que vous avez regardée en mangeant est finie
- Le régime vous dit que vous ne pouvez plus manger

## 5.3 VOS ASSOCIATIONS POSITIVES (PLAISIR) ET NEGATIVES (DEPLAISIR) SONT FAITES AVEC LES MAUVAIS TYPES D'ALIMENTS ET POUR LES MAUVAISES RAISONS

Malheureusement, dans beaucoup de familles, la nourriture est utilisée comme une récompense ou une punition.

- « Tu ne te lèves pas de table tant que tu n'as pas fini de manger tes légumes »
- « Tu seras privée de dessert ! »
- « Tu as été sage, donc tu as droit à une barre de chocolat »

Ou bien la nourriture (de la crème glacée, du chocolat, des bonbons, etc.) est utilisée pour essayer de remonter le moral a un enfant malheureux ou mécontent.

Ce dernier aspect crée deux types de problème :

1. Le problème émotionnel sous-jacent n'est pas vraiment remédié, ni par les parents, ni par l'enfant
2. L'enfant apprend à gérer ses émotions en mangeant

Donc lorsque l'enfant devient adulte, tout problème émotionnel est traité en mangeant (souvent des aliments sucrés) et les problèmes émotionnels ne sont pas résolus et continuent de se présenter.

Votre esprit et votre corps vous poussent à vouloir aller vers les sources de plaisir et vous éloigner des sources de désagrément.

Un des problèmes c'est que souvent vous avez associé du plaisir à des aliments qui sont de mauvaises sources d'énergie et qui font grossir (sucreries, pâtisseries, malbouffe, etc.) et du déplaisir à des aliments sains (brocolis, fruits, légumes, etc.)

Donc, dès que vous vous sentez malheureuse ou stressée, votre réaction naturelle est de manger des aliments qui vous font grossir pour chercher du plaisir.

Évidemment, une situation bien plus utile est de reprogrammer votre esprit et vos habitudes pour associer du plaisir aux aliments sains, et de créer de l'indifférence pour la malbouffe.

C'est une des choses que ce Système va vous permettre de faire.

## 6. LES BENEFICES DE CE SYSTEME

Ce Système va vous apporter les bénéfices suivants :

### Utilisation du Système

1. Vous serez surpris à quel point ce Système est facile.
2. Il n'y pas d'aliments ou de nourriture interdits. Ce Système vous amène à progressivement et naturellement faire de meilleurs choix et manger plus sainement.
3. Non seulement vous n'aurez pas à endurer la faim, mais avec ce Système je vous demande de manger quand vous avez faim !
4. Il ne demande pas de décompte de calories ou de tableau nutritionnel compliqué.
5. Ce Système est complet car il intègre aussi bien l'aspect alimentaire que la partie liée à votre métabolisme et l'exercice physique.
6. Il vous reconnecte à vos signaux corporels internes.
7. Il assure que vous mangiez pour des raisons biologiques saines et non pour des raisons émotionnelles.
8. Il intègre les concepts les plus récents éprouvés scientifiquement en termes des modifications de comportements les plus efficaces pour maigrir efficacement et de façon saine.
9. L'hypnose vous permettra de changer de façon automatique et sans effort votre façon de faire et votre façon de penser par rapport à la nourriture.

### Perte de poids et bénéfices physiques

10. Vous perdrez un minimum de 0,5-1kg par semaine (mais possiblement plus), ce qui est le taux de perte optimum recommandé médicalement. Cela veut dire 2-4kg en 1 mois, 6-12kg en 3 mois et 24-48 kg en 1 an.
11. Vous arriverez à votre poids forme de façon naturelle.
12. La perte de poids est graduelle.
13. La perte de poids est durable.
14. Vous éviterez le phénomène yo-yo de perte et de prise de poids à répétition.
15. Il vous permettra d'éliminer les compulsions alimentaires liées à une certaine nourriture (chocolat, glace, etc.) si vous en avez.
16. Votre santé va s'améliorer, car vous mangerez de façon plus saine et éviterez les problèmes de santé liés aux surpoids (tels que risques de cancer, problèmes cardio-vasculaires, AVC, diabète, etc.).

### Bénéfices psychologiques

17. Vous serez libre de l'obsession de la nourriture.
18. Vous sentirez que vous avez le contrôle sur la nourriture. Ce ne sera plus la nourriture qui vous contrôlera.



19. Vous éliminerez votre éventuel blocage inconscient à la perte de poids qui sabotaient tous vos efforts quelle que soit la méthode.

Bénéfices émotionnels

20. Vous n'aurez plus la dépression ni l'anxiété liées aux régimes.
21. Vous ne serez plus sujet à un sentiment de privation constant.
22. Vous allez naturellement changer votre façon de penser à la nourriture et vous serez contente de vous-même.
23. Non seulement vous serez plus maigre, mais vous vous sentirez aussi plus sexy car vous aimerez l'image de votre corps.
24. Vous aurez une motivation irrésistible qui vous permettra de maintenir le cap aisément.
25. Vous serez plus heureuse car vous vous sentirez mieux dans votre corps.
26. Vous aurez la satisfaction permanente de votre réussite et des meilleurs choix que vous ferez.
27. Vos relations seront améliorées.

## 7. IDENTIFIER ET ELIMINER VOTRE EVENTUEL BLOCAGE INCONSCIENT A LA PERTE DE POIDS

**AVERTISSEMENT** : Cette partie ne s'applique PAS à toutes les personnes qui veulent maigrir.

Si c'est votre cas, ce que vous lirez dans cette partie *vous semblera totalement dénué de sens*, comme si on vous parlait dans une langue étrangère que vous ne comprenez pas.

En revanche, si elle s'applique à vous, cette étape est ABSOLUMENT INDISPENSABLE pour votre réussite. Sans elle, tout le reste est voué à l'échec, car même si vous réussissiez à maigrir, cela ne serait que temporaire et vous reprendriez rapidement vos kilos.

Donc, pour être sûre de réussir, lisez cette partie et faites l'exercice correspondant même si vous pensez qu'elle ne s'applique pas à vous.

En particulier, complétez les simples exercices qui suivent les explications. Après l'exercice :

1. Ou bien vous serez choquée d'avoir découvert des choses sur vous-même qui expliquent ce pourquoi vous n'êtes pas arrivé à maigrir jusqu'à présent, malgré tous vos efforts. (Mais soyez tranquille vous êtes sur la voie de changer tout ça).
2. Ou bien vous serez rassurée d'apprendre que cette partie ne s'applique pas du tout à vous et que vous pouvez tranquillement procéder à la suite. Vous aurez une étape de moins du Système à faire pour maigrir.

### 7.1 INTENTION POSITIVE ET AUTO-SABOTAGE INCONSCIENT

Si vous avez essayé plusieurs fois de maigrir et que vous n'y êtes pas arrivée, vous avez *peut-être* un blocage, une « objection inconsciente ».

Même si consciemment vous voulez maigrir, une autre partie de vous s'y oppose car elle a une *intention positive*. C'est-à-dire qu'elle retire *un bénéfice secondaire positif* du fait que vous soyez en surpoids.

Cela crée donc un conflit intérieur qui vous mène à de l'auto-sabotage inconscient et ruine tous vos efforts.

Pour réussir à maigrir, il faut que toutes les parties de votre esprit jouent « dans la même équipe ».

Souvent l'intention positive de votre Inconscient est celle de vous protéger.

Par exemple, il y a un certain nombre de femmes (et parfois d'hommes) pour qui la prise de poids initiale a coïncidé avec un incident traumatique dans le passé.

Ces traumatismes ont pu être liés à un abus sexuel ou même à de simples moqueries mais qui ont mené à éprouver de l'embarras devant leur entourage.

## 7.2 EXEMPLES DE BLOCAGES INCONSCIENTS A LA PERTE DE POIDS

Voici des exemples « d'objections inconscientes », de blocages à perdre du poids.

### 7.2.1.1 EXERCICE : LES EXEMPLES QUI « VOUS PARLENT ».

Cochez les cases des exemples qui « vous parlent ». Même si aucun de ces exemples ne vous parlent, répondez quand même à la question d'après et faites l'exercice qui suit pour trouver votre éventuel blocage inconscient à la perte de poids.

#### Exemples généraux

- ☐ Si je réussis à maigrir, je n'aurais plus d'excuses pour ne pas réussir dans les autres domaines de ma vie. Tant que je n'arrive pas à maigrir, je n'ai pas la pression de devoir « être parfaite ».
- ☐ Si je perds ces derniers huit kilos, je devrais faire face aux autres choses qui ne vont pas chez moi.
- ☐ Au fond de moi je sens que « je ne vaux pas », que « je ne suis pas assez ». Si je n'essaye pas de maigrir je n'aurais pas à faire des efforts et surtout je ne prendrais pas le risque d'échouer ou d'être rejetée parce que je n'ai pas réussi à remplir les attentes de mon entourage.
- ☐ J'ai peur de réussir à maigrir puis d'échouer et de regrossir, encore et encore. Si je reste grosse, je n'aurais pas la déception de mes échecs répétés.
- ☐ C'est OK si je reste grosse. Si les gens autour de moi ne s'attendent pas à grand-chose de ma part, je n'ai pas à faire d'efforts.
- ☐ Ce système est tellement simple, ça semble trop beau pour être vrai. J'ai fait des années d'efforts et cela a toujours été très difficile. Si cette fois ça marche, je serais en colère contre moi-même d'avoir gâché tout ce temps et fait tous ces efforts dans le passé.
- ☐ Je reçois de l'attention à cause de mes problèmes de poids. J'ai beaucoup d'ami(e)s qui eux/elles aussi ont des problèmes de poids et on passe beaucoup de temps à parler de ce sujet. Si je n'ai plus ces problèmes je n'aurais plus de quoi parler et je perdrais peut-être même mes amies.
- ☐ Mon poids me donne « plus de poids » et d'autorité autour de moi. Si j'étais plus maigre, peut-être que les gens ne me prendraient plus autant au sérieux au travail.
- ☐ Une des choses qui fait partie de maigrir, est d'aller à la gym / faire de l'exercice. Et je ne supporte pas de voir l'image de mon corps dans ces grands miroirs.
- ☐ J'ai peur de ne plus arriver à faire face au stress et aux pressions de la vie si je ne peux plus manger ce que je veux.
- ☐ La « bouffe » c'est mon amie. Elle est là pour me reconforter quand j'en ai besoin. Comment est-ce que je vais m'en sortir si je n'ai plus ma meilleure amie pour me divertir, me conforter, me rassurer et me distraire de toutes les situations inconfortables ?

- ☐ Mon rêve de maigrir me semble étranger et me fait peur. Si je maigris j'ai peur de ne plus savoir qui je suis.
- ☐ Mon rêve de maigrir me semble trop ambitieux, c'est trop de pression.
- ☐ Qu'est-ce qui va arriver si je n'arrive pas à perdre suffisamment de poids. Ou si j'arrive à perdre tout le poids que je veux, mais que je le reprends tout de suite après ? Tout le monde va me juger encore plus qu'il ne le fait maintenant.
- ☐ Si je maigris tout le monde va me faire des compliments sur mon apparence et quelque part cela va devoir dire admettre que j'étais vraiment grosse avant. C'est déprimant...
- ☐ Si je perds du poids je ne vais plus me reconnaître dans le miroir. Je vais perdre qui je suis.
- ☐ Si je mange moins, j'ai « peur de manquer » et de « ne pas avoir assez ». Mieux vaut prendre tout ce qu'on peut aujourd'hui car on ne sait pas de quoi demain est fait.

### Exemples féminins

- ☐ Ma mère a toujours souffert avec son poids. Moi aussi je dois souffrir pour garder ce lien et cette façon de connecter. Quelque part je la trahirais si je devenais heureuse alors qu'elle souffre.
- ☐ Je suis une femme « forte ». Si je maigris, quelque part je me sentrais plus vulnérable ou plus faible.
- ☐ Je n'ai pas confiance en moi. Avant, quand j'étais plus mince et plus attrayante je n'étais pas fidèle quand j'étais en couple. Je ne veux surtout pas tout gâcher maintenant que j'ai trouvé l'homme de ma vie.
- ☐ Si je maigris et deviens plus attrayante, les personnes vont plus me remarquer. Je n'arrête pas de changer d'avis entre vouloir qu'on me remarque plus et vouloir rester cachée du monde.
- ☐ J'ai été abusée sexuellement parce que j'étais jolie et mince. Si je maigris, j'ai peur que cela m'arrive à nouveau.
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité. Le fait est que je reçois beaucoup plus d'attention de la part des hommes quand je suis mince et je n'aime pas vraiment ça. Avoir des kilos en trop représente une sécurité pour moi.

#### 7.2.1.2 EXERCICE : LA DERNIERE FOIS QUE VOUS ETIEZ MINCE

Quel évènement négatif est arrivé dans votre vie la dernière fois que vous étiez mince ou que vous aviez votre poids forme ?

---



---



---

---

Si vous avez identifié un évènement négatif, vous utiliserez ce souvenir durant l'écoute de l'Audio d'hypnose « *Éliminez votre Blocage Inconscient à la Perte de Poids* » pour le résoudre.

**ATTENTION : Si à la question précédente vous avez identifié un souvenir extrêmement traumatique, je vous recommande de traiter cela non pas avec l'Audio d'hypnose mais avec un psychothérapeute qui pourra mieux vous prendre en charge si vous avez subi un trauma extrême.**

### 7.3 EXERCICE : VOTRE EVENTUEL BLOCAGE INCONSCIENT A LA PERTE DE POIDS

Cet exercice est un exercice d'exploration. Si vous avez une amie de confiance vous pouvez lui demander qu'il/elle vous interviewe et écrive vos réponses.

Sinon répétez 3 fois chaque phrase à voix haute, en accentuant chaque fois un élément différent du début de phrase (vous pouvez souligner le mot pour vous souvenir que vous l'avez accentué). Exemple :

« Les gens qui sont minces sont... »

« Les gens qui sont minces sont... »

« Les gens qui sont minces sont... »

Et après chaque répétition écrivez la première réponse qui vous vient à l'esprit.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Même si vous pensez que certaines phrases n'ont pas de sens ou bien qu'elles se répètent, répondez-y quand même. Ce n'est pas tant la réponse à un seul début de phrase qui compte, mais plutôt le schéma de l'ensemble des réponses.

Une fois que vous aurez répondu à toutes les questions, relisez vos réponses à voix haute et voyez le schéma et/ou croyance qui s'en dégage par rapport à la nourriture, à votre corps et au poids.

1. Les gens qui sont minces sont...

\_\_\_\_\_

2. Maigrir rend les gens...

\_\_\_\_\_

3. Je perdrais du poids si...

\_\_\_\_\_

4. Mon père pensait que la nourriture...

\_\_\_\_\_

5. Ma mère pensait que la nourriture...

\_\_\_\_\_

6. Dans ma famille, le surpoids a provoqué....

\_\_\_\_\_

7. Être mince signifie...

\_\_\_\_\_

8. Être grosse signifie

\_\_\_\_\_

9. Si j'étais mince, je....

\_\_\_\_\_

10. Si je pouvais éviter de maigrir, je...

\_\_\_\_\_

11. Si je maigrissais un peu, je...

\_\_\_\_\_

12. Si j'avais mon poids forme, je crains que je...

\_\_\_\_\_

13. Maigrir est la cause de....

\_\_\_\_\_

14. Maigrir, ce n'est pas...

\_\_\_\_\_

15. Pour maigrir, j'aurais besoin de...

\_\_\_\_\_

16. Quand je suis mince, habituellement je...

\_\_\_\_\_

17. Je pense que maigrir...

\_\_\_\_\_

18. Si je valais quelque chose, je...

\_\_\_\_\_

19. Les gens pensent qu'être mince...

\_\_\_\_\_

20. Être grosse signifie...

\_\_\_\_\_

21. Les gens sont gros parce que...

\_\_\_\_\_

22. Les gens atteignent leur poids forme en...

\_\_\_\_\_

23. Les gens gros sont....

\_\_\_\_\_

24. Les gens minces sont...

\_\_\_\_\_

25. Lorsque j'étais enfant, je savais qui étaient les enfants minces et qui étaient les enfants gros. J'étais un enfant \_\_\_\_\_. Ceci a eu la conséquence suivante sur mes croyances relatives au surpoids.

---

---

---

## SOMMAIRE

Relisez les exemples de blocages inconscients, votre réponse à la question sur un éventuel évènement négatif, ainsi que vos réponses aux débuts de phrase. Si vous voyez un schéma qui s'en dégage, complétez les phrases suivantes :

1. Si je perds du poids/maigris, je crains que

---

---

---

2. Le fait de rester grosse me permet de :

---

---

---

La réponse à la question N°2 est souvent l'autre face de la médaille de la réponse à la question N°1 et *représente le bénéfice secondaire inconscient que vous avez à rester en surpoids.*

L'audio d'hypnose de la section suivante va vous permettre d'éliminer ce blocage inconscient à perdre du poids en permettant à votre Inconscient de trouver d'autres nouvelles façons plus saines d'obtenir le bénéfice secondaire recherché qui ne seront plus liées à votre poids.



## 8. CHECKLIST DES PREPARATIFS A L'ECOUTE DE TOUT AUDIO D'HYPNOSE

Si vous ne l'avez pas encore fait, **écoutez au moins une fois les Audios d'explication** :

1. « *Hypnose : Mensonges et Vérité* » (il dure moins de 15 minutes)
2. « *Préparation à l'écoute de tout Audio d'hypnose* » (il dure moins de 5 minutes)

Référez-vous à cette checklist avant d'écouter tout Audio d'hypnose.

Vous avez aussi cette checklist en un fichier PDF séparé pour pouvoir l'imprimer et en avoir une copie facilement accessible à tout moment.

Les préparatifs sur cette liste vous permettront d'être dans les meilleures conditions pour toute écoute d'un Audio d'hypnose. Vous pouvez cocher les cases au fur et à mesure.

- ☐ Allez aux toilettes avant, pour être tranquille durant l'écoute.
- ☐ Éteignez tous les téléphones.
- ☐ Arrangez-vous pour que quelqu'un s'occupe de vos enfants ou de votre animal domestique, pour être sûr de ne pas être dérangée.
- ☐ Affichez un papier sur la porte d'entrée de votre habitation demandant à ne pas être dérangé, pour éviter que quelqu'un ne sonne à la porte.
- ☐ Affichez un papier sur la porte d'entrée de la pièce dans laquelle vous allez écouter votre Audio d'hypnose, demandant à ne pas être dérangée.
- ☐ Trouvez un endroit confortable pour vous asseoir. Cela peut-être un fauteuil, un divan, ou vous pouvez aussi utiliser votre lit, mais en veillant à ne pas être complètement allongée.
- ☐ Ajustez le niveau de lumière pour qu'il vous permette de vous relaxer les yeux fermés.
- ☐ Assurez-vous que la température est agréable, qu'il ne fait ni trop chaud, ni trop froid.
- ☐ Desserrez les vêtements trop serrés. Enlevez vos chaussures si vous êtes plus à l'aise.
- ☐ Assurez-vous que les batteries de votre baladeur MP3 ou de votre téléphone portable soient bien chargées.
- ☐ Utilisez un casque audio ou des écouteurs confortables pour écouter l'Audio d'hypnose.
- ☐ Écoutez l'audio à un volume confortable, ni trop fort, ni trop faible.

### Note :

- Si vous avez déjà écouté un autre Audio d'hypnose et que les conditions d'écoute ont été bonnes, remettez-vous dans les mêmes conditions autant que possible (pièce, fauteuil, moment de la journée, etc.)
- Si cela fait déjà un certain temps que vous avez écouté un Audio d'hypnose, réécoutez l'Audio « *Préparation à l'écoute de tout Audio d'hypnose* » (il dure moins de 5 minutes)

## 9. AUDIO D'HYPNOSE – « ÉLIMINEZ VOTRE BLOCAGE INCONSCIENT A LA PERTE DE POIDS »

**Assurez-vous d'avoir fait les exercices précédents** « Les exemples qui vous parlent », « La dernière fois que vous étiez mince » et « Votre éventuel blocage inconscient à la perte de poids ».

*Si vous n'avez identifié aucun blocage, alors vous pouvez sauter cette étape et aller à la section suivante.*

Si en revanche cette partie s'applique à vous et que vous voulez d'abord satisfaire votre curiosité au sujet de l'hypnose avant d'éliminer votre blocage inconscient à la perte de poids, vous pouvez écouter une fois l'Audio d'hypnose « *Gestion et soulagement du stress* ». De cette façon vous aurez déjà une expérience qui vous mettra parfaitement à l'aise pour la suite

**ATTENTION** : Si à la question « *Quel évènement négatif est arrivé dans votre vie la dernière fois que vous étiez mince ou que vous aviez votre poids forme ?* » vous avez identifié un souvenir extrêmement traumatique, je vous recommande de traiter cela non pas avec l'Audio d'hypnose mais avec un psychothérapeute qui pourra mieux vous prendre en charge si vous avez subi un grand trauma.

Si vous avez identifié un blocage inconscient, cet Audio d'hypnose va vous permettre de l'éliminer.

Si vous avez identifié un évènement négatif qui vous était arrivé la dernière fois que vous étiez mince, vous utiliserez ce souvenir durant cette écoute de l'Audio d'hypnose pour le résoudre.

Après, vous serez ainsi libre de maigrir pour atteindre et garder votre poids forme en utilisant le reste du Système.

Prévoyez 25 minutes pour l'écoute de façon à avoir un petit peu de marge et être tranquille (l'Audio lui-même dure 21 minutes).

Référez-vous à la « *Checklist des préparatifs à toute écoute d'Audio d'hypnose* » avant d'écouter cet Audio d'hypnose.

**Je vous recommande d'écouter cette Audio d'hypnose au moins 5 fois ou jusqu'à ce que vous constatiez que votre blocage a disparu.**

Pour vérifier cela, le jour suivant chaque écoute, relisez vos réponses aux exercices dans la Section « *Votre éventuel blocage inconscient à la perte de poids* » et remarquez comment  votre perception et/ou votre réaction sont différentes.

## 10. BOOSTEZ ET MAINTENEZ VOTRE MOTIVATION A MAIGRIR ET A RESTER MINCE

POURQUOI voulez-vous maigrir ? Cette question est liée à votre motivation.

Il y a seulement deux façons de se motiver :

1. S'éloigner de quelque chose (de négatif – le « bâton »)
2. Aller vers quelque chose (de positif – la « carotte »)

Plus le sentiment négatif ou positif sera fort, plus grande sera votre motivation.

En général, vouloir vous éloigner de quelque chose de négatif vous procure la motivation la plus forte. Du point de vue de l'évolution, nous sommes programmées pour d'abord nous éloigner rapidement d'un possible danger plutôt que d'aller vers une possible récompense.

Si nos ancêtres voyaient des herbes bouger dans la savane, c'était plus sûr de partir en courant (au cas où il y ait un tigre aux dents de sabre) plutôt que d'aller vérifier s'il y avait une proie facile à tuer (telle une gazelle) pour ramener à dîner.

Même si la motivation de « s'éloigner de » est très efficace au départ, elle présente plusieurs problèmes :

1. Elle est associée à des sentiments négatifs  
(« *Je ne veux plus être grosse* », « *Je déteste mon corps tel qu'il est* »)
2. Elle ne vous donne pas une direction ni un objectif clair vers lequel aller
3. Votre motivation diminue au fur et à mesure que vous vous éloignez de ce qui vous procure un sentiment négatif

Pour le deuxième point, imaginez monter dans un taxi à Paris et quand le chauffeur vous demande où vous voulez aller vous répondez « *Je ne veux pas aller à la Tour Eiffel...* » Ça ne va pas vous mener bien loin.

Pour le troisième point, si la maison dans laquelle vous vivez prenait feu, vous courriez tout de suite très vite pour vous en éloigner, mais vous arrêteriez de courir dès que vous seriez à une « distance sûre » des flammes.

Ceci est une des raisons qui expliquent le phénomène des régimes à yo-yo (le cycle continu de perdre du poids pour le regagner après). Les personnes se pèsent ou essayent de fermer leur pantalon et n'y arrivent pas et elles se disent « Ah !!! Qu'est-ce que je suis grosse ! ». Là elles veulent s'éloigner du sentiment négatif d'être grosse et elles commencent à faire un régime.

Le problème est qu'au fur et à mesure qu'elles perdent du poids, leur sentiment négatif diminue et elles perdent leur motivation. Donc elles arrêtent leur régime et recommencent à manger comme avant.

Si vous voulez arriver à maigrir, vous avez (aussi) besoin d'avoir un objectif positif vers lequel aller, c'est-à-dire quelque chose que vous désirez, de façon à rester motivée jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif.

Pour reprendre l'exemple précédent avec l'incendie : si non seulement vous voulez vous éloigner des flammes, mais vous voulez aussi aller jusqu'à la caserne des pompiers pour les prévenir et qu'ils viennent éteindre le feu, alors vous allez continuer de courir même si vous êtes à une distance sûre des flammes, et ce jusqu'à ce que vous soyez arrivée à la caserne.

L'exercice suivant va vous permettre d'utiliser pleinement vos deux stratégies et de booster votre motivation. Vous serez alors comme le moteur d'un avion à réaction qui aspire par devant et se propulse par l'arrière pour arriver tout droit à votre objectif !

## 10.1 EXERCICE : LE BATON ET LA CAROTTE

### 10.1.1 LE BATON – CE QUE VOUS VOULEZ EVITER ET DONT VOUS VOULEZ VOUS ELOIGNER

Pour chaque domaine de votre vie, écrivez tous les :

- Désavantages
- Troubles
- Difficultés
- Épreuves
- Tragédies
- Catastrophes

Auxquels vous pouvez penser et qui pourraient peut-être arriver Si vous ne perdiez pas de poids.

- Pensez à toutes les conséquences directes et indirectes
- Imaginez le PIRE DES SCENARIOS et toutes les conséquences négatives
- Aussi bien sur le court terme (maintenant, cette année) que le long terme (dans 3, 5 et 10 ans)
- Pour vous et pour votre entourage

Faites comme si vous écriviez le script d'un film ou d'une série TV et décrivez ce que vous :

- Voyez
- Entendez
- Ressentez (sensations et émotions)

Peut-être que tous les domaines ne vous parleront pas autant, mais essayez quand même de les remplir le plus possible.

Plus vous mettrez de détails, mieux ce sera. N'hésitez pas à écrire sur d'autres pages si vous avez besoin (par exemple sur le dos de ces pages-ci).

La chose la plus importante est l'intensité des émotions associées aux conséquences négatives.

Voici un exemple: Le surpoids peut causer des problèmes cardio-vasculaires. Si vous avez des enfants et que vous mouriez d'une crise cardiaque, ils deviendraient orphelins (pour le moins d'un père ou d'une mère).

- Qu'arriverait-il s'ils devenaient orphelins ?
- Que ressentiraient-ils ?
- Comment cela changerait-il leur vie ?
- Comment vous sentez-vous quand vous pensez à ce scénario ?

Cet exemple peut vous sembler extrême, mais il vous montre comment faire lever sur vos émotions à votre avantage.

Plus la conséquence négative possible sera forte, plus votre motivation sera forte. Jouez donc le jeu et choisissez la chose la plus extrême possible qui ait du sens par rapport à votre situation personnelle.

Même si cette partie de l'exercice n'est pas des plus agréables, rassurez-vous, car juste après vous ferez la liste de tous les bénéfices et de toutes les choses agréables que vous vivrez en ayant perdu du poids et en ayant atteint votre poids forme.

Donc vous serez de bonne humeur après la deuxième partie de l'exercice. 😊

### LE BATON : ESTIME DE SOI

Comment je me juge :

---

---

---

Comment les autres me jugent :

---

---

---

Comment je me sens :

---

---

---

### LE BATON : VOTRE SANTE

*« Si je ne maigris pas et si je reste grosse,  
voici certaines choses terribles qui pourraient arriver : »*

---

---

---

Voici ce que je verrais :

---

---

---

Voici ce que les autres (ma famille, mon entourage, mes collègues) verraient :

---

---

---

Voici ce que je me dirais :

---

---

---

Voici ce que les autres diraient (ou penseraient) :

---

---

---

Voici ce que je ressentirais (comment je me sentirais) :

---

---

---

Voici ce que les autres ressentiraient (comment les autres se sentiraient) :

### LE BATON : VOTRE FAMILLE ET VOS PROCHES

*« Si je ne maigris pas et si je reste grosse,  
voici certaines choses terribles qui pourraient arriver : »*

---

---

---

Voici ce que je verrais :

---

---

---

Voici ce que les autres (ma famille, mon entourage, mes collègues) verraient :

---

---

---

Voici ce que je me dirais :

---

---

---

Voici ce que les autres diraient (ou penseraient) :

---

---

---

Voici ce que je ressentirais (comment je me sentirais) :

---

---

---

Voici ce que les autres ressentiraient (comment les autres se sentiraient) :

### LE BATON : VOTRE TRAVAIL ET VOS FINANCES

*« Si je ne maigris pas et si je reste grosse,  
voici certaines choses terribles qui pourraient arriver : »*

---

---

---

Voici ce que je verrais :



---

---

---

Voici ce que les autres (ma famille, mon entourage, mes collègues) verraient :

---

---

---

Voici ce que je me dirais :

---

---

---

Voici ce que les autres diraient (ou penseraient) :

---

---

---

Voici ce que je ressentirais (comment je me sentirais) :

---

---

---

Voici ce que les autres ressentiraient (comment les autres se sentiraient) :

LE BATON : AUTRE DOMAINE IMPORTANT POUR VOUS

---

---

---

### 10.1.2 LA CAROTTE – CE QUE VOUS VOULEZ ETRE ET AVOIR

Il est très important pour vous d’avoir une idée de comment sera votre vie lorsque vous aurez votre poids forme.

Si vous n’êtes pas sure de ce à quoi votre vie pourrait ressembler quand vous aurez perdu du poids, pensez aux gens maigres que vous connaissez et à leur vie.

Pour chaque domaine de votre vie, écrivez tous les :

- Avantages
- Bénéfices
- Facilités
- Plaisirs
- Joies

Que vous aurez (ainsi que votre entourage) QUAND vous aurez maigri et que vous aurez votre poids forme.

- Pensez à toutes les conséquences directes et indirectes
- Imaginez le MEILLEUR DES SCENARIOS et toutes les conséquences positives
- Aussi bien sur le court terme (maintenant, cette année) que le long terme (dans 3, 5 et 10 ans)
- Pour vous et pour votre entourage

Faites comme si vous écriviez le script d’un film ou d’une série TV et décrivez ce que vous :

- Voyez
- Entendez
- Ressentez (sensations et émotions)
- Peut-être que tous les domaines ne vous parleront pas autant, mais essayez quand même de les remplir le plus possible.

Plus vous mettrez de détails, mieux cela sera. N’hésitez pas à écrire sur d’autres pages si vous avez besoin (par exemple sur le dos de ces pages-ci)

La chose la plus importante est l’intensité des émotions associées aux conséquences positives.

#### LA CAROTTE : ESTIME DE SOI

Comment je me jugerais :

---

---

---

Comment les autres me jugeront :

---

---

---

Comment je me sentirais :

---

---

---

LA CAROTTE : VOTRE SANTE

« Quand j'aurais maigri et aurais mon poids forme,  
voici certaines choses formidables qui pourraient arriver : »

---

---

---

Voici ce que je verrais :

---

---

---

Voici ce que les autres (ma famille, mon entourage, mes collègues) verraient :

---

---

---

Voici ce que je me dirais :

---

---

---

Voici ce que les autres diraient (ou penseraient) :

---

---

---

Voici ce que je ressentirais (comment je me sentirais) :

---

---

---

Voici ce que les autres ressentiraient (comment les autres se sentiraient) :

---

---

---

### LA CAROTTE : VOTRE FAMILLE ET VOS PROCHES

« Quand j'aurais maigri et aurais mon poids forme,  
voici certaines choses formidables qui pourraient arriver : »

---

---

---

Voici ce que je verrais :

---

---

---

Voici ce que les autres (ma famille, mon entourage, mes collègues) verraient :

---

---

---

Voici ce que je me dirais :

---

---

---

Voici ce que les autres diraient (ou penseraient) :

---

---

---

Voici ce que je ressentirais (comment je me sentirais) :

---

---

---

Voici ce que les autres ressentiraient (comment les autres se sentiraient) :

---

---

---

### LA CAROTTE : VOTRE TRAVAIL ET VOS FINANCES

« Quand j'aurais maigri et aurais mon poids forme,  
voici certaines choses formidables qui pourraient arriver : »

---

---

---

Voici ce que je verrais :

---

---

---

Voici ce que les autres (ma famille, mon entourage, mes collègues) verraient :

---

---

---

Voici ce que je me dirais :

---

---

---

Voici ce que les autres diraient (ou penseraient) :

---

---

---

Voici ce que je ressentirais (comment je me sentirais) :

---

---

---

Voici ce que les autres ressentiraient (comment les autres se sentiraient) :

---

---

---

LA CAROTTE : AUTRE DOMAINE IMPORTANT POUR VOUS

---

---

---

## 11. VOTRE OBJECTIF ET VOTRE LANGAGE QUOTIDIEN

### 11.1 ETABLIR UN OBJECTIF MESURABLE

Nous avons vu qu'en termes de motivation il est très important d'avoir aussi quelque chose pour « aller vers ».

Cela veut dire que vous devez avoir un objectif spécifique et mesurable vers lequel aller de façon à savoir quand vous l'aurez atteint.

Dire juste « *Je veux maigrir* » vous donne la direction vers laquelle aller, mais cela ne vous dit pas quand vous y serez arrivée.

C'est d'ailleurs un des problèmes des personnes qui souffrent d'anorexie<sup>5</sup>. Elles veulent maigrir parce qu'elles se sentent trop grosses, mais elles n'ont pas un critère mesurable pour savoir quand elles ont atteint leur but (clairement, leur image dans le miroir n'est pas un critère).

Fixez-vous donc un objectif précis en termes de kilos que vous voulez maigrir et/ou en termes de taux de gras corporel.

**Choisissez cet objectif en fonction de votre poids forme, c.à.d. en fonction de votre taille, âge et de vos conditions physiques personnelles** (pas en fonction des images de modes dans les médias qui sont fictives, car retouchées avec Photoshop).

Note : La façon la plus facile de mesurer votre % de gras corporel est avec un pèse-personne qui dispose d'un impédance-mètre. ([En voici un exemple](#)).

Ces pèse-personnes, grâce à leurs petits contacts métalliques, envoient un courant électrique de très faible intensité dans le corps (ne vous inquiétez pas, vous ne sentez rien). Comme la graisse oppose plus de résistance au courant que les autres types de tissus, le pèse-personne peut alors évaluer la quantité de gras corporel et calculer un pourcentage par rapport à votre poids

#### 11.1.1.1 EXERCICE : ÉTABLISSEZ VOTRE OBJECTIF

Votre poids actuel : \_\_\_\_ kg      ou      Votre taux de gras corporel : \_\_\_\_ %

Votre poids forme : \_\_\_\_ kg ou Votre taux de gras corporel forme : \_\_\_\_ %

Nombre de kilos que vous voulez maigrir : \_\_\_\_ kg

et/ou

Points de pourcentage de gras que vous voulez maigrir : \_\_\_\_ %

<sup>5</sup> Ce n'est pas le seul problème qu'elles ont, évidemment. De plus je rappelle que ce Système n'est pas conçu pour traiter les troubles de l'alimentation tels que boulimie ou anorexie. Pour ce type de problèmes, il est recommandé de consulter votre médecin traitant ou le professionnel de la santé qui vous suit.

Il vous est possible d'établir un objectif autrement qu'en termes de kilos ou de pourcentage de gras. Par exemple :

*« Je veux pouvoir fermer et porter un pantalon taille X sans effort »*

Ce qui est important c'est que votre objectif soit mesurable (dans cet exemple, porter la taille X) et qu'il soit positif, ce qui signifie: tendre vers quelque chose que vous VOULEZ être ou avoir, et non pas tendre vers quelque chose que vous ne voulez plus être ou avoir.

Écrivez votre autre objectif mesurable si vous en avez un :

---

## 11.2 LE POUVOIR DES MOTS

Nous avons vu que votre motivation est liée à l'intensité du sentiment négatif, (généralement de la situation actuelle) duquel vous voulez vous éloigner ou du sentiment positif (généralement d'une nouvelle situation souhaitée) vers lequel vous voulez aller.

Vos sentiments sont en grande partie déterminés par les pensées que vous avez et vos pensées sont influencées par

1. Les images que vous voyez dans votre tête
2. Les mots que vous utilisez (car ils influencent aussi les images dans votre tête)

**Une fois que vous avez défini votre objectif, il est important que votre langage quotidien et les mots que vous utilisez vous soutiennent dans votre démarche, (aussi bien consciemment qu'inconsciemment).**

Voici un exemple de comment les mots vous affectent. Lisez ces deux phrases et voyez comme vous sentez après avoir lu chacune d'elle :

- Gâteau au chocolat
- Flaque de vomis

Dans ce cas le contraste est assez extrême. Un gâteau au chocolat évoque quelque chose de positif (en tous cas pour la majeure partie de gens) et une flaque de vomis évoque quelque chose de négatif. Dans ce cas, il n'y a pas vraiment d'ambiguïté.

Mais considérez les phrases suivantes :

- J'ai perdu de l'argent
- J'ai perdu mon téléphone portable
- J'ai perdu mon travail
- (...)
- J'ai perdu 5 kilos

En général le mot « perdre » est associé à quelque chose de négatif, comme dans les trois premiers exemples. Ce n'est que dans les cas de « perdre des kilos » que le sens est positif (pour quelqu'un qui veut maigrir).



Si votre objectif est de « perdre du poids », inconsciemment vous ne pouvez pas être motivé à 100% parce que le mot « perdre » a en général une forte association avec quelque chose de négatif. Il y a donc une sorte de contradiction dans votre inconscient.

Voici de meilleures façons de vous exprimer par rapport à votre objectif par exemple :

- Je me libère des kilos superflus
- Je me débarrasse des kilos en trop
- Je me soulage du surpoids
- Je me défais de 5 kilos
- Je maigris pour atteindre mon poids forme
- Je maigris sainement

L'idée est que tous les mots utilisés lorsque vous parlez de votre objectif et de votre démarche pour l'atteindre soient *positifs* (ou neutres).

Même si l'expression « perdre du poids » est courante dans le langage de tous les jours, et que je l'ai utilisé jusqu'à maintenant, dorénavant il s'agira toujours de maigrir, de vous soulager du surpoids, de vous libérer des kilos superflus, d'atteindre votre poids forme, etc.

#### 11.2.1.1 EXERCICE : UTILISEZ LE POUVOIR DES MOTS

Sur la base des exemples précédents, écrivez quelques phrases pour parler de votre démarche pour maigrir. Il ne s'agit pas de votre objectif, qui lui doit être mesurable, mais simplement de votre démarche).

Choisissez les mots qui vous plaisent le plus et qui vous semblent les plus naturels pour vous (libère, débarrasse, défais, soulage, etc.) tant qu'ils restent positifs.

Si vous réalisez que vous avez aussi une motivation « s'éloigner de », vous pouvez l'intégrer dans votre langage, tant que vous y mettez aussi une motivation « aller vers ». Exemples :

*« Je ne veux plus être gros 😊 et je maigris pour atteindre mon poids forme 😊 »*

*« Je ne veux plus me sentir mal dans mon corps 😊 et je me libère des kilos en trop 😊 »*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 11.3 LE POUVOIR DES VERBES : MOTIVATION ET CONTROLE

Un autre aspect important de votre motivation est : si elle vient de l'intérieur ou de l'extérieur.

Est-ce que c'est quelque chose qui vous est imposé ou bien est-ce quelque chose que vous souhaitez vous-même.

Voici des verbes associés à une motivation extérieure :

- Avoir besoin de
- Être obligée
- Devoir

Exemples:

- « J'ai besoin de me défaire de 5kg »
- « Je suis obligée de maigrir »
- « Je dois arriver à mon poids forme »

Voici des verbes associés à une motivation intérieure :

- Vouloir
- Avoir l'intention
- Choisir

Exemples:

- « Je veux me défaire de 5kg »
- « J'ai l'intention de maigrir »
- « Je choisis de manger sainement et d'arriver à mon poids forme »

Un autre aspect du langage auquel vous devez faire attention est celui du contrôle, c'est-à-dire: de qui dépend votre réussite à atteindre votre objectif.

Les verbes suivants impliquent que cela ne dépend pas de vous, mais de quelque chose d'extérieur qui échappe à votre contrôle. Ils amènent aussi un doute sur votre réussite.

- Espérer
- Aimer bien
- Essayer

Exemples:

- « J'espère réussir à maigrir »
- « J'aimerais bien me défaire de 5kg »
- « Je vais essayer de mieux manger »

Soyez donc attentive à ces trois verbes et bannissez-les de votre langage quotidien.

### 11.3.1.1 EXERCICE : UTILISEZ LE POUVOIR DES VERBES

Écrivez trois phrases autour de votre objectif en utilisant des verbes associés à une motivation et un contrôle intérieur.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 11.4 LE POUVOIR DES QUESTIONS

Les questions que vous vous posez déterminent aussi la direction de vos pensées et donc de vos actions.

Lisez les questions suivantes et observez comment elles orientent votre pensée :

Questions <u>moins</u> utiles	Questions <u>plus</u> utiles
Pourquoi est-ce que je suis grosse ?	Comment est-ce que je peux atteindre mon poids forme ?
Pourquoi suis-je accroché aux sucreries ?	Comment puis-je réduire le nombre de sucreries que je mange ou que je bois ?
Pourquoi est-ce si difficile de maigrir ?	Quel est le meilleur moyen de maigrir ?
Pourquoi ai-je du mal à manger sainement ?	Comment puis-je manger de façon plus saine ?

Remarquez que les questions qui commencent par « Pourquoi » sont des questions statiques.

C'est-à-dire qu'elles ne vous poussent pas à changer votre situation (qui, dans les exemples ci-dessus est négative) mais simplement à expliquer votre situation courante.

Alors que les questions qui commencent par « Comment » ou bien par « Quoi/Quel/Quelle » sont des questions dynamiques.

C'est-à-dire qu'elles vous poussent à changer votre situation courante.

#### 11.4.1.1 EXERCICE : UTILISEZ LE POUVOIR DES QUESTIONS

Écrivez les questions que vous vous posez dans la vie de tous les jours par rapport à votre poids. S'il s'agit de questions statiques (« Pourquoi ») alors rephrasez-les sous la forme de questions dynamiques (« Comment, « Quoi/Quel/Quelle ») :

##### Questions statiques :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

##### Questions dynamiques :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

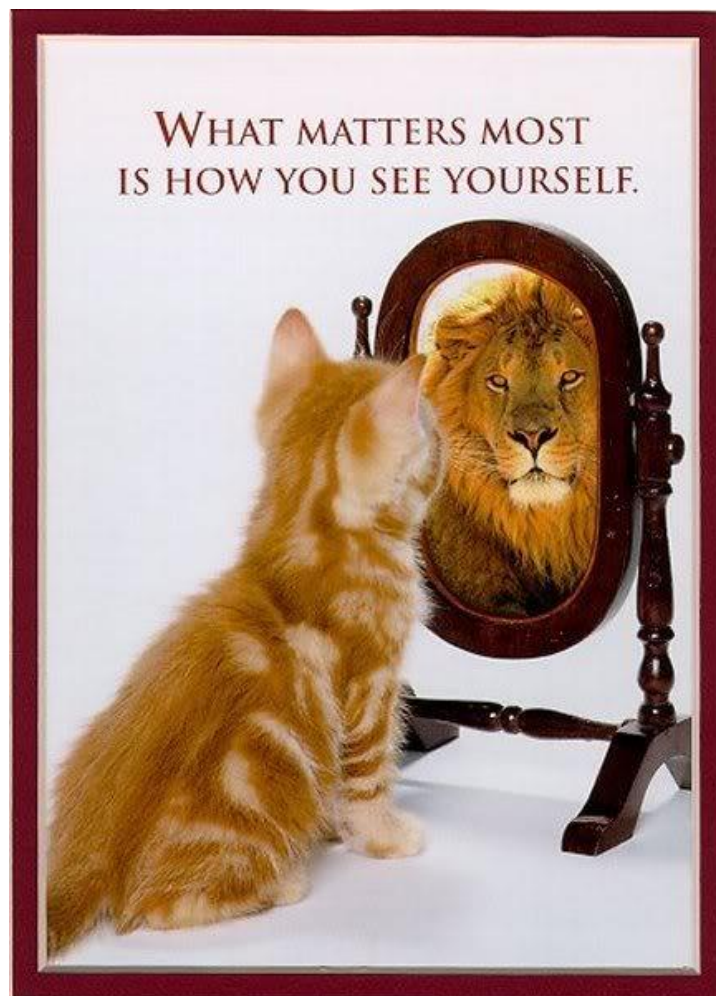
## 12. IMAGE DE SOI : VOTRE MOI MINCE

Qu'est-ce que l'Image de Soi ?

C'est l'image mentale que vous avez de vous-même et à laquelle vous attribuez des caractéristiques physiques mais aussi psychologiques.

- Comment vous vous voyez
- Ce que vous croyez être
- Ce que vous croyez être capable de faire
- Comment vous croyez que les autres vous voient

Voici une image qui illustre le concept de façon humoristique :



Le texte en Anglais dit :

*« Ce qui compte le plus, c'est comment vous vous voyez. »*

Ce qui est tout à fait vrai !

Le Dr Maxwell Maltz a popularisé le concept de l'Image de Soi dans les années 1960 au travers de son livre « *Psycho-cybernétique : Comment changer l'image de soi pour transformer sa vie.* »

Le Dr Maltz était un chirurgien esthétique de renom qui avait transformé la vie de nombreuses femmes. La plupart de ses patientes se sentaient mieux et avaient plus de confiance en elles suite à leur opération réussie et à la nouvelle image externe de leur corps.

Néanmoins, il avait remarqué qu'il y avait un petit nombre de femmes qui restaient malheureuses malgré des opérations réussies. Il en est finalement arrivé à la conclusion que malgré le changement de leur image externe, leur Image de Soi n'avait pas changé, car elles avaient une Image de Soi trop pauvre et endommagée pour être améliorée.

Votre Image de Soi va déterminer vos comportements et agir comme une prophétie qui s'auto-réalise.

Une personne qui se voit et se sent timide va agir de façon timide. Une personne qui se voit et se sent assurée va agir de façon assurée. Le comportement de chacun va renforcer leur Image de Soi, ce qui va renforcer leur comportement, etc.

Si votre Image de Soi est que vous êtes en surpoids et que vous n'avez pas une image de votre Moi Mince, alors vous n'allez rien tenter pour moins manger ou pour faire plus d'exercice, puisque... de toute façon votre Image de Soi vous montre que êtes/serez en surpoids. À quoi bon !?

En revanche, si vous avez une Image de Soi d'un Moi Mince et que vous l'entretenez, vous allez automatiquement mettre en place des comportements et des pensées qui vont vous faire maigrir car psychologiquement vous devez rester cohérent avec l'Image de Soi de votre Moi Mince.

**Il est donc important que l'objectif mesurable que vous avez précédemment défini soit accompagné d'une Image de Soi correspondante, c.à.d. d'un Moi Mince !**

Beaucoup de personnes en surpoids ont seulement trois Images de Soi possibles d'elles-mêmes :

1. Une personne qui est en surpoids
2. Une personne un peu plus mince qui est en train de maigrir grâce à un régime
3. Une personne qui reprend du poids

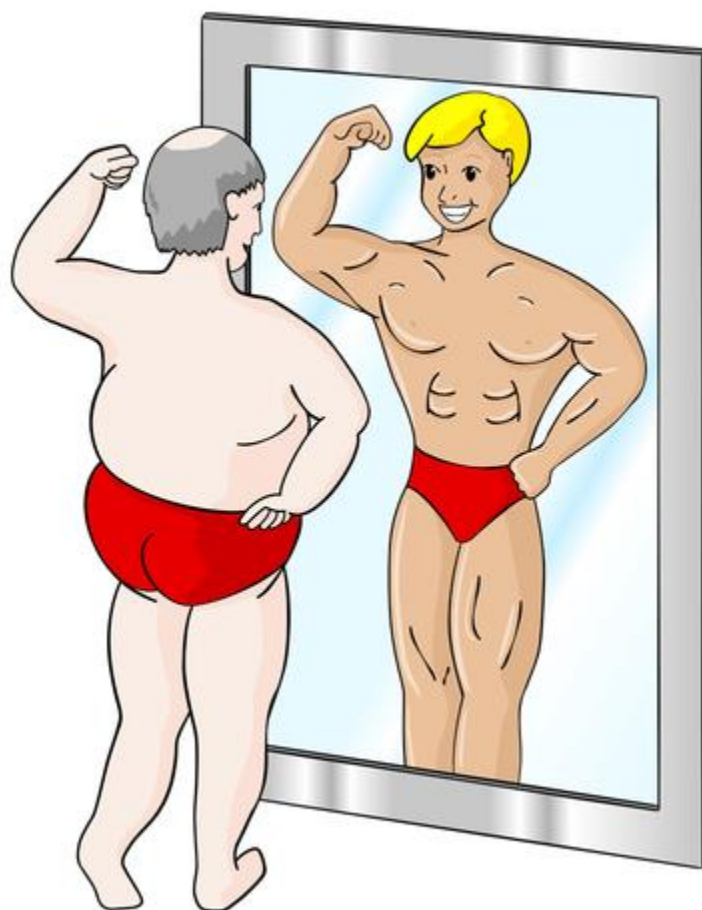
De ce fait, ils leur manquent la réponse aux questions :

« *Comment est-ce que je vis une fois que j'ai maigris et atteint mon poids forme ?* »

« *Comment est-ce que je vis en tant que personne mince ?* »

Pour avoir la réponse vous devez avoir une Image de Soi de votre Moi Mince.

Voici une image qui illustre le concept :



Vous créez votre Image de Soi au travers de ce que vous visualisez de vous-même et de comment vous vous parlez intérieurement, aussi bien consciemment, qu'inconsciemment.

L'Audio d'hypnose « *Image Corporelle Idéale et Motivation Naturelle* » va vous permettre de créer et de renforcer l'image de votre Futur Moi Mince et l'exercice suivant va vous faire commencer à la mettre en place.

#### 12.1 EXERCICE : DECRIVEZ VOTRE MOI MINCE

Suivez et tenez compte des indications suivantes :

##### Visualisez un Moi Mince du **Futur**

Votre cerveau est fait pour atteindre des objectifs qui se trouvent dans le futur, pas dans le passé. Donc assurez-vous que l'image de votre Moi Mince soit une image d'un Moi Futur et non d'un Moi du Passé.

Exemple : si vous avez 40 ans, votre Moi Mince sera l'image de quelqu'un de 40 ans qui est mince, pas de vous quand vous aviez 25 ans.

Pensez à un Moi Mince qui est et **reste mince**

Votre Moi Mince doit non seulement être mince, mais être aussi un Moi qui maintient une façon de manger saine et reste mince.

Écrivez en termes **positifs**

Aussi, assurez-vous que vous définissez votre Moi Mince en termes positifs. C.à.d. de ce qu'il est et de ce que vous voulez, pas ce de ce qu'il n'est pas et de ce que vous ne voulez pas.

Au lieu de : « *Je n'ai pas un grand tour de taille* »

Écrivez plutôt : « *J'ai une taille fine* »

ou encore mieux « *J'ai une taille de pantalon de X* »

Au lieu de : « *Je ne mange pas de sucreries ou d'hamburger* »

Écrivez plutôt : « *Je mange des aliments sains* »

ou encore mieux « *Je mange chaque jour des fruits et légumes* »

Écrivez au **présent**

Au lieu de : « *Je mangerai chaque jour des fruits et légumes* »

Écrivez plutôt : « *Je mange chaque jour des fruits et légumes* »

Utilisez un modèle si besoin

Si vraiment vous avez du mal à visualiser une Image de Soi de votre Moi Mince, vous pouvez utiliser un modèle.

Pensez à quelqu'un que vous connaissez qui est mince et répondez aux questions de l'exercice comme s'il s'agissait de cette personne.

Si en faisant l'exercice vous constatez que vous avez vraiment du mal à décrire votre Moi Mince (ou même un modèle), alors il est possible que vous ayez un blocage inconscient à maigrir.

Dans ce cas allez revoir la section « *Identifier et éliminer votre éventuel blocage inconscient à la perte de poids* ».

Voici les questions:

Le poids et la taille de vêtement de votre Moi Mince (voir votre Objectif mesurable)

---

---

---



Les caractéristiques physiques les plus marquantes de votre Moi Mince

---

---

---

Comment se sent votre Moi Mince

---

---

---

Les activités que fait votre Moi Mince

---

---

---

Le regard (positif) des autres et les choses (positives) que disent les autres sur votre Moi Mince

---

---

---

Les choses (positives) que se dit votre Moi Mince

---

---

---

La façon dont votre Moi Mince pense à la nourriture

---

---

---

Les nouvelles façons de penser en général de votre Moi Mince (maintenant qu'il a atteint son objectif et son poids forme)

---

---

---

Une ou plusieurs autres caractéristiques qui sont importantes pour vous de votre Moi Mince

---

---

---

Quoi d'autre est différent chez votre Moi Mince ? Dans son entourage ou dans sa vie ?

---

---

---

### 13. EXERCICE : SOMMAIRE DES POUVOIR DU LANGAGE ET DE VOTRE MOI MINCE

Imprimez ces deux pages séparément car vous y ferez référence régulièrement.

#### 13.1 MOTIVATION

Regardez vos réponses à l'exercice de motivation pour le « Bâton » et pour la « Carotte ».  
Pour chaque section choisissez les 3 éléments qui sont les plus importants pour vous et écrivez-les ci-dessous.

Les 3 choses que je veux vraiment éviter (dont je veux m'éloigner) :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Les 3 choses que je veux vraiment avoir/être (vers lesquelles je veux aller) :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### 13.2 OBJECTIF

Reprenez vos réponses à l'exercice sur votre objectif mesurable que vous avez défini :

Mon poids forme : \_\_\_\_ kg ou Mon taux de gras corporel forme : \_\_\_\_ %

Le nombre de kilos que je veux maigrir : \_\_\_\_ kg

et/ou

Points de pourcentage de gras que je veux maigrir : \_\_\_\_ %

Autre objectif mesurable :

\_\_\_\_\_

#### 13.3 LANGAGE UTILE

Reprenez vos réponses à l'exercice sur le pouvoir des mots :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 13.4 VERBES UTILES

Reprenez vos réponses à l'exercice le pouvoir des verbes:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 13.5 QUESTIONS UTILES

Reprenez vos réponses à l'exercice le Pouvoir des questions :

Questions dynamiques :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 13.6 IMAGE DE SOI : VOTRE MOI MINCE

Reprenez les 5 caractéristiques les plus importantes de votre Moi Mince :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

#### 14.AUDIO D'HYPNOSE – « IMAGE CORPORELLE IDEALE ET MOTIVATION NATURELLE »

**Note :** Avant de d'écouter cet Audio d'hypnose, assurez-vous d'avoir fait les exercices « *Le bâton et la carotte* » ainsi que « *Décrivez votre Moi Mince* », car l'Audio d'hypnose y fera référence.

Cet Audio d'hypnose va vous faire « graver » dans votre esprit l'image de votre Moi Mince que vous avez défini dans l'exercice précédent.

Cet Audio d'hypnose est très important car votre Moi Mince va agir comme un phare ou comme un aimant pour continuellement vous guider dans vos actions et décisions, consciemment et inconsciemment.

Cela vous permettra ainsi de facilement et naturellement mettre en place vos nouvelles habitudes et façons de penser en rapport avec la nourriture et l'exercice physique, au travers des autres Audios d'hypnose du Système qui suivront.

Les autres Audios d'hypnose feront référence au Moi Mince que vous aurez établi.

Prévoyez 25 minutes pour l'écoute de façon à avoir de la marge et être tranquille (l'Audio lui-même ne dure que 22 minutes).

Référez-vous à la « *Checklist des préparatifs à toute écoute d'Audio d'hypnose* » avant d'écouter cet Audio d'hypnose.

**Écoutez cet Audio d'hypnose pendant 1 semaine ou jusqu'à ce que vous puissiez facilement « visualiser » ou penser à votre Moi Mince avec un sentiment agréable.**

**Note :**

Durant l'écoute, à un moment, je vous indiquerai de serrer le pouce dans votre main. Il s'agit de mettre votre pouce droit dans le creux de votre main droite et de le serrer avec les autres doigts. Voici une photo pour l'illustrer :



## 15. AUGMENTER VOTRE METABOLISME

### 15.1 DEFINITION DE METABOLISME

Revoici l'équation pour maigrir :

$$\text{Énergie absorbée} < \text{Consommation d'énergie}$$

Pour faire en sorte que cette formule fonctionne on peut :

3. Faire baisser la quantité d'énergie absorbée
  - a. En mangeant moins (de façon naturelle en respectant ses signaux internes de faim et de satiété)
  - b. En mangeant mieux (en choisissant des aliments plus sains et qui ne se transforment pas en graisse)
4. Augmentez la consommation d'énergie
  - a. En modifiant son métabolisme
  - b. Au travers de l'exercice physique

Les parties suivantes de ce Système vont vous amener à moins manger et à mieux manger.

Cette partie du Système va vous faire consommer plus d'énergie (là aussi naturellement et facilement en augmentant votre métabolisme).

Le métabolisme est le processus au travers duquel votre corps transforme la nourriture (que vous mangez ou qui est déjà stocké dans votre corps) en énergie.

Voici une autre définition simple du métabolisme :

**Métabolisme = Vitesse à laquelle votre corps consomme de l'énergie**

Votre corps consomme de l'énergie :

1. Au repos, pour maintenir les fonctions vitales de votre corps et de vos organes (respiration, circulation sanguine, digestion, etc.) C'est ce qu'on appelle le métabolisme de base.
2. Lors d'activité intellectuelle; votre cerveau brûle des calories lorsque vous l'utilisez activement
3. Lors d'activité physique

Votre métabolisme va donc déterminer combien d'énergie votre corps consomme de ces trois façons.

Plus vous augmentez votre métabolisme plus vous allez dépenser d'énergie même sans rien faire (car même au repos vous consommez de l'énergie).

### 15.2 ARRETER DE RALENTIR VOTRE METABOLISME

De même que la première façon de gagner de l'argent c'est d'arrêter d'en perdre, la première façon d'augmenter votre métabolisme, c'est d'arrêter de le ralentir !

Un des nombreux problèmes des régimes qui se basent sur des restrictions caloriques (c.à.d. qui vous forcent à manger moins), est qu'ils abaissent votre métabolisme.

En effet, lorsque vous mangez moins qu'à votre faim de façon prolongée, votre corps interprète cela comme une « famine » et passe en mode survie dans lequel il réduit les dépenses énergétiques pour pouvoir justement assurer la survie des fonctions vitales.

De plus, votre organisme, ne sachant pas combien de temps va durer cette « famine », il stocke le gras dans vos cellules, juste au cas où.

Un exemple de ce phénomène est la bosse du chameau. Sa bosse ne contient pas de l'eau mais du gras pour lui permettre de vivre durant les plusieurs jours qui passent entre ses repas.

Donc il est important de manger à votre faim en respectant vos signaux internes de faim physique et de satiété (ce que la suite du Système va vous faire faire).

### 15.3 VOTRE METABOLISME NATUREL N'EST PAS FIXE ! VOUS POUVEZ LE VARIER

Votre métabolisme est fonction de plusieurs facteurs. Certains sont extérieurs (les aliments que vous mangez, la quantité d'eau que vous buvez, etc.) et certains sont intérieurs (ex : votre masse musculaire, votre façon de penser), dont le métabolisme de base de votre corps.

La chose la plus importante à retenir est que **votre métabolisme n'est pas fixe et que vous pouvez le varier !**

En augmentant votre métabolisme, non seulement vous brûlerez plus d'énergie au repos mais aussi lors de toute autre activité (intellectuelle et physique).

Voici le résultat d'une étude scientifique de l'Université de Harvard aux États-Unis<sup>6</sup>.

Chez un groupe de 84 femmes de ménage qui travaillaient dans sept hôtels différents, les chercheurs ont d'abord mesuré une série de variables physiologiques qui sont influencés par le niveau d'exercice physique d'une personne.

Ensuite ils ont informé la moitié des femmes de ménage (le « groupe informé ») que leur travail (passer l'aspirateur, faire des lits, monter et descendre des escaliers, etc.) représentait en fait la quantité d'exercice physique quotidienne recommandée, correspondant à un style de vie actif.

Après quatre semaines, les chercheurs ont mesuré les variables physiologiques à nouveau et ont constaté deux choses uniquement pour les femmes de ménage du « groupe informé » :

---

<sup>6</sup> Crum, Alia J., and Ellen J. Langer. 2007. Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. Psychological Science 18, no. 2: 165-171.  
[http://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/3196007/Langer\\_ExcercisePlaceboEffect.pdf](http://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/3196007/Langer_ExcercisePlaceboEffect.pdf)

1. Elles avaient la perception de faire plus d'exercice physique qu'avant, même si dans les faits il n'y avait eu aucun changement en termes de leur activité physique (elles n'avaient pas fait plus d'exercice physique qu'avant)
2. Par rapport aux femmes du « groupe non-informé » elles avaient :
  - a. Diminué leur pression sanguine
  - b. Diminué leur taux de gras corporel
  - c. Diminué leur tour de taille
  - d. Diminué leur indice de masse corporelle<sup>7</sup>

**En bref, elles avaient maigri et amélioré leur santé sans rien faire de plus ni de différent !**

Les chercheurs ont attribué ce résultat à l'effet placebo.

C'est-à-dire que les femmes de ménage ont maigri simplement parce qu'elles pensaient faire maintenant plus d'exercice physique (même si ce n'était pas le cas).

Il y a de nombreux autres cas scientifiquement documentés où le pouvoir de l'esprit crée des changements dans le corps.

Par exemple il y a des moines bouddhistes qui réussissent à augmenter la température de leurs corps au travers d'une technique de méditation appelée « Tum-mo ».

Ils réussissent à augmenter leur température au point de faire sécher des serviettes trempées mises sur leurs dos nus alors qu'ils sont dehors par une température extérieure de 4°C !<sup>8</sup>

Rendez-vous compte : Non seulement ils ne meurent pas de froid en passant une nuit entière torse nu par 4°C, mais en plus, ils réussissent à faire sécher des serviettes !

Pour revenir à l'effet placebo, il s'agit d'un effet amplement documenté dans le monde médical et la littérature scientifique, car tous les médicaments dans le monde entier sont d'abord toujours testés pour voir s'il ne s'agit pas d'un effet placebo.

Lorsque les chercheurs développent un nouveau médicament, en phase de test, ils donnent le vrai médicament à certains patients et à d'autres patients une pilule complètement neutre sans aucun effet actif.

Ils comparent ensuite les résultats parce que dans pratiquement tous les cas, les patients qui ont pris la pilule neutre, c.à.d. le placebo, ont eux aussi des bénéfices de santé comme s'ils avaient pris le vrai médicament.

<sup>7</sup> Cet indice est calculé en divisant le poids de la personne par sa taille au carré

<sup>8</sup> Meditation changes temperatures: Mind controls body in extreme experiments, by William J. Cromie, Harvard University Gazette, April 18, 2002  
<http://news.harvard.edu/gazette/2002/04.18/09-tummo.html>



Simplement parce qu'ils ont imaginé avoir reçu un médicament avec un effet actif, et même si ce n'était pas vrai, leur corps a réagi comme si c'était vrai. L'effet placebo est lié au pouvoir de votre imagination.

Voici un dernier exemple qui montre comment votre imagination et votre esprit peuvent directement affecter votre corps au niveau physiologique. Imaginez que vous faites un cauchemar. Vous rêvez que quelqu'un vous poursuit avec un couteau pour faire du mal et donc vous courez pour échapper à ce danger. Puis finalement votre peur devient tellement forte que vous vous réveillez.

Vous vous retrouvez en plein milieu de la nuit, avec votre cœur qui bat la chamade, et vous qui respirez plus rapidement. Pourtant vous n'étiez pas en train de courir. Vous étiez train de dormir, allongée dans votre lit, mais vous vous avez imaginé le cauchemar de façon tellement intense que votre corps a réagi comme si c'était vrai et a créé une série de changements physiologiques dans votre corps.

L'hypnose, en utilisant justement le pouvoir de votre imagination va vous permettre de modifier et d'augmenter votre métabolisme, aussi bien de base que votre métabolisme général.

## 16.AUDIO D'HYPNOSE –

### « RECALIBREZ VOTRE METABOLISME POUR MAIGRIR SANS RIEN FAIRE »

Cet Audio d'hypnose va directement agir et :

- ✓ Vous donner accès au « cadran de réglage » de votre métabolisme que vous pourrez ajuster comme bon vous semble.
- ✓ Augmenter votre métabolisme (de base et en général).

Vous pourrez ainsi augmenter la chaleur du « fourneau de votre corps » et brûler ainsi quotidiennement plus de calories et de graisse sans rien faire.

Prévoyez 25 minutes pour l'écoute de façon à avoir de la marge et être tranquille (l'Audio lui-même ne dure que 22 minutes).

Référez-vous à la « *Checklist des préparatifs à toute écoute d'Audio d'hypnose* » avant d'écouter cet Audio d'hypnose.

**Écoutez cet Audio d'hypnose pendant 1 semaine.**

#### **Note :**

Durant l'écoute, je vous parlerai de l'image d'un fourneau à gaz. En voici un exemple :



Je vous parlerai aussi de l'image du cadran du fourneau. En voici un exemple :



## 17. MOINS MANGER (NATURELLEMENT ET SANS EFFORT)

Il est possible de moins manger sans vous soumettre à des restrictions caloriques et vous priver constamment. Pour cela vous devez :

1. Faire la différence entre la faim physique et la faim émotionnelle

### (Faim physique)

2. Manger quand vous avez faim physiquement
3. Arrêter de manger quand vous n'avez plus faim

### (Faim émotionnelle)

4. Résoudre la faim émotionnelle
5. Mettre fin aux compulsions alimentaires pour un aliment spécifique

### 17.1 FAIRE LA DIFFERENCE ENTRE LA « FAIM PHYSIQUE » ET LA « FAIM EMOTIONNELLE »

Il y a deux types de faim :

- La faim physique qui correspond à vos besoins physiologique naturels
- La faim artificielle qui est provoqué soit par
  - Des signaux externes (pub à la télé, vue d'un paquet de chips ou de bonbons)
  - Des émotions que vous essayez de gérer en mangeant. C'est ce qu'on appelle la faim émotionnelle

Si vous souhaitez maigrir et manger sainement, vous devez apprendre à faire la différence entre la « faim physique » et la « faim émotionnelle ».

Voici un tableau comparatif qui vous permettra de distinguer les deux types de faim :

### Faim physique

### Faim émotionnelle

<i>Ce que vous ressentez</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vous sentez peut-être votre estomac gronder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vous ressentez une émotion (colère, stress, chagrin, etc.) ou de l'ennui</li> </ul>
<i>Comment elle arrive</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elle arrive graduellement</li> <li>▪ Vous pouvez attendre de manger pour l'apaiser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elle surgit de façon intense et subite</li> <li>▪ Il vous faut manger immédiatement pour l'apaiser</li> </ul>
<i>Ce que vous mangez</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elle peut être satisfaite avec n'importe quel type de nourriture (salade, fruits, légumes, un filet de poisson vapeur, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elle provoque des fringales ou des compulsions alimentaires pour des aliments spécifiques (chocolat, gâteau, chips, etc.)</li> </ul>
<i>Comment vous mangez</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vous savourez ce que vous dégustez</li> <li>▪ Une fois que vous vous sentez plein, vous pouvez vous arrêter de manger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vous « engouffrez » plus que vous ne mangez</li> <li>▪ Vous ne prêtez pas vraiment attention au goût</li> <li>▪ Vous continuez de manger même si vous êtes pleine</li> </ul>
<i>Après avoir mangé</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vous vous sentez bien et satisfaite</li> <li>▪ Cela ne vous cause pas de sentiment de culpabilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vous sentez que vous avez trop mangé</li> <li>▪ Vous vous sentez coupable et vous vous en voulez</li> </ul>

Comme vous le voyez, ces deux types de faim présentent des caractéristiques bien différentes.

Voici quelques questions que vous pouvez vous poser lorsque vous sentez que vous avez faim, pour déterminer de quel type de faim il s'agit :

- Sentez-vous votre estomac gronder ?
- Depuis combien de temps vous n'avez pas mangé ? (Si vous avez mangé un repas une heure avant, alors il s'agit probablement d'une faim émotionnelle)
- Ressentez-vous une émotion ou de l'ennui ?
- Pouvez-vous attendre de manger, ou bien avez-vous une compulsion à manger immédiatement ?
- Ressentez-vous l'envie de manger un aliment spécifique ou pourriez-vous aussi manger autre chose ?

Fondamentalement, chaque fois que vous sentez que vous avez faim prenez un petit moment pour répondre à la question :

« *Est-ce que la faim que je ressens est physique ou émotionnelle ?* »

Rappelez-vous : on ressent souvent ses émotions dans son estomac, au même endroit où on ressent la faim physique.

**Donc le fait que vous ressentiez une sensation dans votre estomac ne veut pas nécessairement dire qu'il s'agit de faim physique.**

Enfin, souvent le fait d'être déshydraté est ressenti comme de la faim.

Si la faim que vous ressentez n'est pas émotionnelle, buvez d'abord un verre d'eau.

Si vous avez encore faim après, mangez.

## 18. FAIM ÉMOTIONNELLE

Si vous mangez par *faim émotionnelle*, c'est pour couvrir une émotion négative ou remplir un vide émotionnel.

Ce n'est pas un comportement conscient, mais une habitude inconsciente que vous avez apprise pour gérer vos émotions et votre stress.

La nourriture devient la norme pour éteindre le mal-être, mais le confort est de courte durée, car la nourriture ne fait que masquer temporairement l'émotion désagréable et le stress, d'où une répétition des prises alimentaires.

Imaginez qu'une lumière rouge s'allume sur le tableau de bord de votre voiture pour vous indiquer que le moteur a un problème.

Si vous mettez un autocollant noir par-dessus la lumière rouge, celle-ci ne sera plus visible, mais cela n'aura pas résolu le problème du moteur (qui risque d'empirer) !

Si vous vous sentez seule et que vous avez un besoin de vous sentir aimée ou de vous sentir connectée à quelqu'un, ou si vous avez besoin de vous sentir stimulée ou bien en sécurité, alors le fait de manger pour masquer ces sentiments est aussi futile que de mettre un autocollant noir sur la lumière rouge.

### 18.1 RESOUDRE LA FAIM EMOTIONNELLE

Pour résoudre la faim émotionnelle, il faut faire deux choses :

1. Identifier quand il s'agit d'une faim émotionnelle
2. Mettre en place un autre comportement plus sain et positif pour traiter l'émotion négative et/ou le stress

Vous avez vu comment faire la différence entre la faim physique et la faim émotionnelle.

Pour identifier s'il s'agit d'une faim émotionnelle posez-vous la question :

**« La faim que je ressens est-elle physique  
ou bien  
suis-je en train de réagir à une émotion ? »**

Vous pouvez même écrire cette question sur un Post-it et le coller sur votre frigo et/ou sur la porte de votre garde-manger.

Si pendant que vous vous posez cette question, vous ressentez du stress ou une émotion négative, il y a de très bonnes chances qu'il s'agisse d'une faim émotionnelle.

Si vous n'en êtes pas sûre, allez revoir la partie *Faire la différence entre la « Faim Physique » et la « Faim Émotionnelle »* avec les critères pour faire la différence<sup>9</sup>.

Si vous déterminez qu'il s'agit d'une faim émotionnelle alors mettez en place un ou plusieurs des comportements suivants :

1. Une simple technique de respiration pour vous relaxer
2. Un autre comportement que vous aurez préalablement choisi et/ou suggéré et renforcé par l'Audio d'hypnose « *Résoudre la Faim Émotionnelle* »

Cela vous permettra de traiter l'émotion négative ou de mettre en place votre comportement alternatif sain et positif.

L'écoute répétée de l'Audio d'hypnose « *Résoudre la Faim Émotionnelle* » fera en sorte que vous mettez automatiquement et naturellement en place d'autres comportements sains au lieu de manger pour gérer vos émotions.

---

#### 18.1.1 UNE TECHNIQUE DE RESPIRATION

**Une des façons les plus simples et rapides de vous relaxer quand vous êtes stressé(e) est de bien respirer plusieurs fois profondément !**

La respiration ventrale (aussi appelée respiration abdominale) est une façon efficace de respirer profondément.

Si vous avez déjà vu un bébé respirer, vous avez remarqué que son ventre s'élargit et se resserre tandis qu'il respire. C'est justement que qu'on appelle la respiration ventrale.

Malheureusement, en grandissant, on perd souvent cette bonne façon de respirer. On ne respire plus que de façon superficielle, en ne gonflant et dégonflant que la poitrine, ce qui n'apporte pas suffisamment d'oxygène.

Voici donc une technique de respiration profonde qui va vous permettre de vous relaxer facilement quand vous le voudrez et où que vous soyez :

1. Inspirez lentement et très profondément par le nez et jusqu'au bout, en amenant l'air jusqu'à votre diaphragme et en élargissant votre ventre.
2. Retenez votre souffle pendant deux secondes.
3. Plissez vos lèvres et très, très doucement expirez l'air de vos poumons par la bouche tout en vous répétant mentalement les mots « Calme et relaxée... Calme et relaxée... ».
4. Attendez deux secondes avant d'inspirer à nouveau.

Respirez de cette façon 5 fois de suite.

---

<sup>9</sup> Vous aurez aussi ces critères dans un format de poche que vous pourrez toujours avoir avec vous. Vous verrez cela plus en avant dans la section « Votre Diplôme de Mangeur Avisé ».

Essayez maintenant, cela ne vous prendra que 2 ou 3 minutes. Quand vous aurez fini vous remarquerez que vous vous sentirez plus calme et plus relaxée.



### 18.1.2 EXERCICE : AUTRE COMPORTEMENT SAIN ET POSITIF

Voici une liste d'émotions négatives.

Cochez celle(s) qui selon vous peut (peuvent) vous causer de manger en réaction à cette émotions.

Écrivez aussi une ou des émotions qui déclenchent votre faim émotionnelle si elles n'apparaissent pas dans la liste.

Pour chaque émotion cochée, écrivez à côté un autre comportement que vous pouvez mettre en place pour résoudre l'émotion au lieu de manger. Exemples :

- ☐ Ennuyée → Je joue à un jeu vidéo ou je surfe sur internet
- ☐ Seule → J'appelle une amie au téléphone

#### Je mange quand je me sens :

#### À la place je peux :

<input type="checkbox"/> abattue	_____
<input type="checkbox"/> amère	_____
<input type="checkbox"/> avoir de la haine	_____
<input type="checkbox"/> confuse	_____
<input type="checkbox"/> coupable	_____
<input type="checkbox"/> découragée	_____
<input type="checkbox"/> dégoûtée	_____
<input type="checkbox"/> déprimée	_____
<input type="checkbox"/> effrayée	_____
<input type="checkbox"/> en colère	_____
<input type="checkbox"/> en manque de confiance	_____
<input type="checkbox"/> ennuyée	_____
<input type="checkbox"/> frustrée	_____
<input type="checkbox"/> honteuse	_____
<input type="checkbox"/> impatiente	_____
<input type="checkbox"/> inquiète	_____
<input type="checkbox"/> irritée	_____
<input type="checkbox"/> isolée	_____
<input type="checkbox"/> jugée	_____
<input type="checkbox"/> malheureuse	_____
<input type="checkbox"/> perdue	_____
<input type="checkbox"/> pleine de ressentiment	_____
<input type="checkbox"/> préoccupée	_____

<input type="checkbox"/> rejetée	_____
<input type="checkbox"/> sans espoir	_____
<input type="checkbox"/> seule	_____
<input type="checkbox"/> tendue	_____
<input type="checkbox"/> triste	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____

## 19.AUDIO D'HYPNOSE – « RESOUDRE LA FAIM ÉMOTIONNELLE »

**Note :** Avant de d'écouter cet Audio d'hypnose, assurez-vous d'avoir fait les exercices « *Autre comportement sain et positif* », car l'Audio d'hypnose y fera référence.

Cet Audio d'hypnose va :

- ✓ Vous faire automatiquement identifier toute faim émotionnelle
- ✓ Déconnecter les « déclencheurs » émotionnels de la nourriture
- ✓ Vous donner de nouvelles façons plus saines et appropriées de gérer vos émotions sans nourriture

Prévoyez 25 minutes pour l'écoute de façon à avoir de la marge et être tranquille (l'Audio lui-même ne dure que 22 minutes).

Référez-vous à la « *Checklist des préparatifs à toute écoute d'Audio d'hypnose* » avant d'écouter cet Audio d'hypnose.

**Écoutez cet Audio d'hypnose pendant 2 semaines ou jusqu'à ce que vous constatiez que vous ne mangez plus en réaction à vos émotions.**

## 20.AUDIO D'HYPNOSE – « ÉLIMINER VOS COMPULSIONS ALIMENTAIRES »

**Note :** Avant de d'écouter cet Audio d'hypnose, assurez-vous d'avoir fait l'exercice « *Décrivez votre Moi Mince* », car l'Audio d'hypnose y fera référence.

Par compulsion alimentaire j'entends une envie irrésistible, qui porte en général sur un aliment spécifique comme (par exemple le chocolat, la glace ou des chips) et qui consiste à en manger une grande quantité en un temps très bref, sans avoir faim, ou en mangeant bien plus que sa faim.

Tout le monde n'a pas de compulsion alimentaire, mais si vous en avez, vous n'arrivez pas à arrêter une fois que vous avez commencé à manger l'objet de votre compulsion, ou bien vous ne pouvez pas résister à le manger même si vous n'avez pas faim.

Il faut savoir que toute compulsion alimentaire est un « comportement appris » par votre cerveau. Vous n'êtes PAS née avec une compulsion alimentaire.

Et comme tout comportement appris, vous pouvez le désapprendre et changer ainsi votre réaction face au type d'aliment pour lequel vous avez une compulsion.

- ✓ Cet Audio d'hypnose va vous permettre d'éliminer votre compulsion alimentaire.
- ✓ Ce qui fait qu'au lieu de vous battre avec, elle sera comme si vous l'aviez débranchée.

Prévoyez 25 minutes pour l'écoute de façon à avoir de la marge et être tranquille (l'Audio lui-même ne dure 21 minutes).

Référez-vous à la « *Checklist des préparatifs à toute écoute d'Audio d'hypnose* » avant d'écouter cet Audio d'hypnose.

**Écoutez cet Audio d'hypnose plusieurs fois jusqu'à ce que vous constatiez que vous n'avez plus cette compulsion pour l'aliment qui vous donnait une envie irrésistible de le manger.**

### **Note :**

Si vous avez une compulsion pour plusieurs aliments, vous pouvez écouter cet Audio d'hypnose pour les éliminer toutes.

Ce qui est important c'est que vous fassiez référence à un seul aliment à la fois lors d'une écoute de l'Audio d'hypnose.

Par exemple, si vous avez une compulsion pour les chips et le chocolat, ne faites pas les deux à la fois. Écoutez d'abord l'Audio d'Hypnose en faisant référence au chocolat. Vous éliminerez la compulsion des chips séparément une fois que vous aurez éliminé celle du chocolat.

## 21.AUDIO D'HYPNOSE – « GESTION ET SOULAGEMENT DU STRESS »

**Vous pouvez écouter cet Audio d'hypnose une fois avant les autres pour satisfaire votre curiosité au sujet de l'hypnose.**

De cette façon vous aurez déjà une expérience qui vous mettra parfaitement à l'aise pour les autres Audios d'hypnose du Système (le processus pour rentrer en état d'hypnose est le même, même si par la suite les suggestions de chaque Audio d'hypnose sont différentes).

L'écoute régulière de cet Audio d'hypnose vous permettra de :

- ✓ Soulager votre angoisse et d'éliminer les nœuds dans l'estomac que vous crée le stress.
- ✓ Acquérir de nouvelles façons de penser et de réagir aux problèmes, qui sont plus bénéfiques.
- ✓ Mettre en place de nouveaux comportements plus efficaces pour gérer les situations et diminuer le stress dans votre vie.
- ✓ Améliorer la qualité de votre vie quotidienne en étant plus détendue.
- ✓ Recevoir tous les bénéfices physiques d'avoir détendu tout votre corps et tous vos muscles pendant une petite demi-heure (le CD dure 27 minutes).

Il vous permettra aussi de résoudre la faim émotionnelle qui est très souvent liée au stress dans votre vie (voir aussi la Section « *Résoudre la Faim Émotionnelle* »).

Prévoyez 30 minutes pour l'écoute de façon à avoir un petit peu de marge et être tranquille (l'Audio lui-même dure 25 minutes).

Référez-vous à la « *Checklist des préparatifs à toute écoute d'Audio d'hypnose* » avant d'écouter cet Audio.

**Écoutez cet Audio d'hypnose de façon régulière pour gérer et soulager votre stress et si besoin en complément de l'Audio d'hypnose « *Résoudre la Faim Émotionnelle* ».**

## 22. FAIM PHYSIQUE

Maintenant que vous savez reconnaître la faim physique et la distinguer de la faim émotionnelle, voici trois autres distinctions importantes à faire :

Vous devez réapprendre à reconnaître :

1. Quand vous avez faim et qu'il est temps de manger
2. Quand vous n'avez plus faim et que vous êtes satisfaite
3. Quand vous êtes pleine et que vous avez trop mangé

### 22.1 MANGEZ QUAND VOUS AVEZ FAIM

Comme vous l'avez vu, votre corps naît avec la capacité de s'autoréguler de façon optimale, c'est-à-dire de savoir quand et combien manger pour subvenir exactement à ses besoins.

La première chose à faire est de :

**Toujours manger quand vous avez faim !**

(S'il s'agit de faim physique, pas émotionnelle)

L'idéal c'est de manger quand vous commencez à avoir faim, pas d'attendre que vous soyez affamée.

Voici une analogie. Cela peut varier en fonction des personnes, mais en général la température de vie idéale dans une maison se trouve entre 18°C et 22°C.

S'il fait 10°C vous allez mettre le chauffage et s'il fait 30° vous allez certainement l'arrêter (ou mettre l'air conditionné).

C'est plus agréable d'éviter ces températures extrêmes et vous évitez aussi les désagréments qui peuvent y être associés (prendre froid ou avoir un coup de chaleur).

C'est pour ça que vous vérifiez votre thermomètre, pour savoir la température dans la maison et ajuster le chauffage en conséquence.

En fait beaucoup de gens ont même un thermostat qui contrôle constamment la température et fait automatiquement les ajustements nécessaires.

Le fait de manger est similaire. On se nourrit de façon régulière au cours de la journée pour alimenter notre corps et subvenir à ses besoins énergétiques.

La sensation de faim et la sensation de satiété (le fait de se sentir plein, d'être rassasié) sont comme la température de la maison.

Quand la température est basse (faim), vous mettez le chauffage (vous mangez) jusqu'à ce que la température arrive au bon niveau (satiété).

Malheureusement nous avons vu que suite à un ensemble de facteurs, vous êtes déconnectée de vos signaux internes et vous suivez des signaux externes à la place.

Votre thermostat interne ne fonctionne plus, et c'est comme si vous essayiez de régler le chauffage en fonction de la température qu'il fait chez le voisin et pas chez vous !

La première chose à faire est donc de réapprendre à lire la température chez vous c'est-à-dire à vous reconnecter à vos signaux internes.

#### 22.1.1 LE « THERMOMETRE DE LA FAIM »

Voici le Thermomètre de la faim :

<u>Indice</u>	<u>Description</u>	
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous ne pouvez absolument plus rien manger</li><li>• Mal à l'aise d'avoir trop mangé, besoin de s'allonger</li></ul>	Zones <u>à éviter</u>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous avez le ventre plein</li><li>• Sensation d'avoir trop mangé</li></ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous n'avez ni faim, ni mangé beaucoup</li><li>• Vous avez satisfait votre faim</li><li>• Vous êtes satisfaite et confortable</li></ul>	Arrêter de manger
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Commencement de la faim</li><li>• Vous avez légèrement faim</li></ul>	Commencer à manger
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensation d'être affamée</li><li>• Sensation d'avoir très faim</li></ul>	Zone <u>à éviter</u>

L'idée est de prendre conscience de vos sensations physiques et de les mesurer en utilisant l'indice de ce thermomètre.

Idéalement vous voulez toujours rester entre 2 et 3 sur ce thermomètre.

#### **Mangez toujours quand vous avez faim**

(quand vous êtes à 2)

Même si cela veut dire que vous allez manger plus souvent.

#### **Arrêtez-vous de manger quand vous n'avez plus faim**

(quand vous êtes à 3)

Si vous avez un doute et que vous n'êtes pas sûre que vous n'avez plus faim...

Arrêtez-vous de manger ! Attendez au moins 3 minutes et refaites le point après.

Si vous laissez votre faim arriver à 1, vous risquez de trop manger par réaction (par exemple parce que vous allez trop commander à manger).

Quand vous mangez, si vous arrivez à 4 ou 5, vous avez trop mangé et dépassé les besoins énergétiques de votre corps. L'excès risque d'être stocké sous forme de gras.

#### 22.1.1.1 EXERCICE : CONTRASTEZ LES EXTREMES DE LA FAIM ET DE LA SATIETE

La meilleure façon d'apprendre à mesurer quelque chose c'est de commencer par contraster les extrêmes.

Pour chaque souvenir ci-dessous, écrivez les éléments demandés. Vous n'avez pas besoin d'aller dans tous les détails, mais cela va vous aider à ramener le souvenir pour le revivre plus facilement après.

##### 1. Souvenir d'être affamée

Rappelez-vous d'une fois où vous étiez affamée, où vous aviez vraiment faim.

Écrivez où (ou avec qui) vous étiez

---

---

---

Ce que vous voyiez

---

---

---

Ce que vous entendiez (ou ce que vous vous disiez)

---

---

---

Les sensations que vous ressentiez dans votre corps

---

---

---

Maintenant, relisez rapidement ce que vous avez écrit et prenez au moins 30 secondes pour revivre ce souvenir en fermant les yeux et ressentir cette même sensation de faim.

Cette sensation correspond à 1 sur le thermomètre de la faim.



## 2. Souvenir d'avoir trop mangé

Rappelez-vous d'une fois où vous aviez vraiment trop mangé, presque à vous sentir mal.

Écrivez ce que vous aviez mangé

---

---

---

Où (ou avec qui) vous étiez

---

---

---

Ce que vous voyiez

---

---

---

Ce que vous entendiez (ou ce que vous vous disiez)

---

---

---

Les sensations que vous ressentiez dans votre corps

---

---

---

Maintenant, relisez rapidement ce que vous avez écrit et prenez au moins 30 secondes pour revivre ce souvenir en fermant les yeux et ressentir cette même sensation d'avoir trop mangé.

Cette sensation correspond à 5 sur le thermomètre de la faim.

### 3. Contrastez les deux souvenirs

Faites la séquence suivante au moins 3 fois :

- a) Fermez les yeux et revivez le souvenir où vous aviez faim, jusqu'à ce que vous ressentiez la sensation de faim
- b) Ouvrez les yeux et comptez à l'envers de 5 à 1 à voix haute (c'est simplement pour créer un petit état de séparation entre les deux souvenirs)
- c) Fermez les yeux et revivez le souvenir où vous aviez trop mangé, jusqu'à ce que vous ressentiez la sensation de trop plein

Vous venez de revivre les extrêmes du thermomètre de la faim et :

#### **Vous reconnaissez maintenant les zones à éviter**

Cela va aussi vous permettre de mieux reconnaître les zones intermédiaires.

## 22.2 ARRETEZ DE MANGER QUAND VOUS N'AVEZ PLUS FAIM

Bizarrement, beaucoup de gens en surpoids pensent tous le temps à la nourriture...

SAUF quand ils mangent !

Quand ils mangent, ils rentrent dans une espèce de frénésie durant laquelle ils engloutissent le plus de nourriture possible à chaque bouchée sans vraiment mâcher ou goûter la nourriture.

Pour arrêter de manger quand vous n'avez plus faim il faut vous reconnecter à vos signaux internes. Pour cela il faut deux choses :

1. Que vos signaux internes liés à la satiété atteignent votre cerveau
2. Que vous fassiez attention à ces signaux internes

### 22.2.1 MANGEZ LENTEMENT EN MACHANT BIEN

Lorsque vous mangez, votre estomac et vos intestins produisent une série d'hormones digestives.

De nombreuses études scientifiques<sup>10</sup> ont montré qu'il faut environ une vingtaine de minutes pour que les signaux de ces hormones soient perçus par votre cerveau.

Cela veut dire que votre repas doit durer au moins 20 minutes pour que vous puissiez déterminer si vous avez encore faim ou non.

Si vous mangez vite, vous pouvez trop manger et vous en apercevoir quand c'est déjà trop tard.

---

<sup>10</sup> Par exemple: Andrade AM, Greene GW, Melanson KJ. "Eating slowly led to decreases in energy intake within meals in healthy women." J Am Diet Assoc. 2008 Jul;108(7):1186-91.

Pour laisser le temps à vos signaux internes d'arriver il vous faut donc :

### **Manger lentement !**

L'Audio d'hypnose va vous faire manger plus lentement et renforcer cette habitude et entre-temps vous pouvez consciemment :

- 1. Poser les couverts sur la table entre chaque bouchée**
- 2. Mâcher chaque morceau 20 fois**

Outre le fait que cela va vous faire manger plus lentement, cela va aussi vous permettre :

- ✓ D'absorber plus d'éléments nutritifs et plus d'énergie
- ✓ D'exposer la nourriture que vous mangez plus longtemps aux enzymes de votre salive, ce qui :
  - Aide à mieux décomposer les graisses
  - Facilite votre digestion
- ✓ De mieux goûter et apprécier ce que vous mangez et avoir ainsi plus de plaisir de votre nourriture

Voici comment mâcher votre nourriture correctement<sup>11</sup> :

- Prenez des bouchées plus petites que d'habitude (c'est plus facile de les mâcher)
- Mâchez lentement et de façon régulière
- Mâchez jusqu'à ce que la nourriture dans votre bouche soit liquide ou bien, qu'elle ait perdu toute sa texture
- Finissez de mâcher et d'avalé avant de prendre une autre bouchée
- Attendez d'avoir avalé avant de boire du liquide. En d'autres mots : ne buvez pas pendant que vous mâchez

---

#### 22.2.2 MANGEZ DE FAÇON CONSCIENTE SANS DISTRACTIONS

Imaginez que vous attendez un message important que le facteur doit vous remettre en mains propres. Mais comme vous habitez dans une maison où il n'y pas de sonnette le facteur doit frapper à la porte quand il arrive.

---

##### 22.2.2.1 EXERCICE : LES MEILLEURES CONDITIONS POUR RECEVOIR UN MESSAGE

Dans quel scénario avez-vous plus de chance d'entendre le facteur frapper à la porte ?

###### SCENARIO A

- Vous êtes pris dans une discussion animée avec des amis, ou bien

###### SCENARIO B

- Vous restez en silence dans la maison
- Vous faites attention à tous les bruits

---

<sup>11</sup> Par exemple, Dr Mercola, "7 Important Reasons to Properly Chew Your Food".  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/07/31/chewing-foods.aspx>

- qui viennent de près de la porte  
d'entrée

C'est clairement dans le Scénario B où vous aurez le plus de chances de recevoir le message important que vous attendez, parce que dans ce scénario vous n'avez pas de distractions et que vous prêtez attention.

Donc pendant que vous mangez, il vaut mieux éviter les distractions qui pourraient vous empêcher de reconnaître votre signal de satiété et de savoir qu'il est temps de vous arrêter de manger.

Donc, dans la mesure du possible, évitez de faire les activités suivantes pendant que vous mangez :

- Lire
- Regarder la télé
- Écouter la radio
- Conduire
- Parler au téléphone
- Avoir des discussions animées
- Chatter sur internet

Cela ne veut pas dire que vous devez manger en silence (même si ce serait la condition idéale pour vraiment prêter attention à vos signaux internes).

Vous pouvez parler lorsque vous mangez en compagnie, mais

**Faites le point régulièrement pendant le repas**

Pour voir comment vous vous sentez au niveau de votre estomac et de votre faim.

À la fin de la section suivante, vous allez trouver une stratégie facile pour être sûre de faire le point pendant le repas.

### 22.2.3 ARRETEZ DE FINIR VOTRE ASSIETTE !

Il est très important d'arrêter de manger quand vous avez satisfait votre faim (c.à.d. quand vous êtes à **3** sur votre thermomètre de la faim) et que vous êtes confortable, avant de sentir que vous avez le ventre plein (**4** et plus).

Malheureusement pour beaucoup de personnes en surpoids, la réponse à la question

« Comment savez-vous qu'il est temps d'arrêter de manger ? »

est la suivante :

« Quand j'ai fini mon assiette ! »

Évidemment le problème avec ce critère est qu'il porte à trop manger et à complètement ignorer les signaux de votre corps.

Lors d'une étude scientifique<sup>12</sup>, des chercheurs ont donné gratuitement, ou bien du pop-corn frais, ou bien du pop-corn rassis (vieux de 14 jours) à des spectateurs de cinéma dans deux tailles différentes de sac (moyen et grand). Le sac grand contenait deux fois plus de pop-corn que le sac moyen.

Ils ont trouvé que les spectateurs qui avaient reçu un grand sac de pop-corn en avaient mangé en moyenne 45,3% plus que ceux avec le sac moyen.

Mais étonnamment ceux qui avaient reçu un grand sac de pop-corn rassis avaient eux aussi mangé 33,6% plus que ceux avec le sac moyen !

Donc c'est bien la taille du sac de pop-corn qui a déterminé combien les gens ont mangé, pas le goût.

Une première leçon à tirer de cela est de ne jamais manger directement du container (ex : un grand pot de glace à la vanille, un grand sac de chips).

**Sortez toujours du container la quantité que vous pensez manger selon votre faim et remettez le container à sa place.**

Rappelez-vous que la quantité idéale de nourriture dont votre corps a besoin est celle qui lui est nécessaire pour subvenir à vos besoins énergétiques.

Ne trouvez-vous pas incroyable (et presque magique) que la quantité de nourriture qui se trouve dans votre assiette soit *toujours et tous les jours exactement celle dont vous auriez besoin ?!*

Des chercheurs de l'Université du Minnesota<sup>13</sup>, ont récemment fait une étude en analysant les comportements de 2200 enfants et 3500 parents. Ils sont arrivés à la conclusion qu'obliger un enfant à terminer son assiette augmente le risque d'obésité infantile.

De nos jours les assiettes sont souvent trop remplies et donc les enfants sont incités à manger plus que nécessaire. Ils se déconnectent ainsi de leurs signaux internes de faim ou de satiété.

Si vous avez l'habitude de toujours finir votre assiette, cela a probablement aussi été votre cas.

L'habitude de finir votre assiette vient en général de l'éducation que vous avez reçue.

---

<sup>12</sup> "Bad Popcorn in Big Buckets: Portion Size Can Influence Intake as Much as Taste" Wansink, Brian and Junyong Kim, Journal of Nutrition Education and Behavior, 37:5 (Sept-Oct), 242-5

<sup>13</sup> Food-Related Parenting Practices and Adolescent Weight Status: A Population-Based Study, Katie A. Loth, Richard F. MacLehose, Jayne A. Fulkerson, Scott Crow, and Dianne Neumark-Sztainer. Pediatrics 2013; 131:e1443-e1450

Beaucoup de parents insistent que leurs enfants finissent leurs assiettes. Cela est souvent accompagné de reproches visant à créer un sens de culpabilité, du type :

« *Pense aux petits enfants en Afrique qui meurent de faim* »

« *On ne gâche pas de la nourriture...* »

#### 22.2.3.1 EXERCICE : CONSEQUENCES DE NE PAS FINIR VOTRE ASSIETTE

Parlons d'abord des « *petits enfants en Afrique qui meurent de faim* ». Voici deux scénarios. Attention ils pourraient vous choquer, mais il faut parfois un choc pour créer une prise de conscience. Répondez à la question pour chaque scénario.

##### SCENARIO A

Il vous reste de la nourriture dans le plat et vous n'avez plus faim. Vous décidez de ne plus manger et vous jetez la nourriture dans la poubelle.

Question :

« Exactement combien de petits enfants en Afrique viennent de mourir parce que vous avez jeté la nourriture dans la poubelle ? »

Réponse : \_\_\_\_\_

##### SCENARIO B

Il vous reste de la nourriture dans le plat et vous n'avez plus faim. Vous décidez de quand même continuer à manger et vous finissez votre assiette.

Question :

« Exactement combien de petits enfants en Afrique venez-vous de sauver parce que vous avez fini votre assiette ? »

Réponse : \_\_\_\_\_

Vous avez probablement écrit la même réponse pour les deux scénarios, car la réponse est :

« *Zéro !* »

Cela peut sembler ridicule quand c'est présenté de cette façon, mais il est important d'en prendre conscience.

Maintenant l'autre aspect. Beaucoup de personnes ont du mal à laisser de la nourriture dans leur assiette, car elles ne veulent pas « gaspiller ».

Il y a deux façons de penser que l'on gâche de la nourriture :

1. Parce qu'on gâche de la nourriture qui pourrait être mangée (mais en fait la nourriture est « gâchée » au moment où elle a été préparée)
2. Parce qu'on gaspillerait l'argent qui a servi à acheter la nourriture (mais en fait l'argent a été « gâché » au moment de l'achat de la nourriture, quand il a été dépensé)

Ce qu'il est important de réaliser c'est qu'il y a un vrai coût à continuer à manger de la nourriture au-delà de votre faim et à finir votre assiette.

Et ce coût est cher en termes de votre :

- Santé physique
- Santé psychologique
- Santé émotionnelle

Allez revoir vos réponses à l'exercice « Le Bâton » que vous avez fait pour booster et établir votre motivation à maigrir, pour vous rappeler de tous les désavantages, troubles, difficultés, épreuves, tragédies, catastrophes qui pourraient peut-être arriver SI vous ne perdiez pas de poids.

Si vous avez du mal initialement à ne pas finir votre assiette « pour ne pas gaspiller », posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Est-ce que je préfère gaspiller de la nourriture ou gâcher ma ligne ?
- ✓ Est-ce que je préfère gaspiller de la nourriture ou gâcher ma santé ?
- ✓ Est-ce que je préfère gaspiller de la nourriture ou rester gros(se) ?

Rappelez-vous :

**Tout ce que vous mangez de plus quand vous n'avez plus faim va (très probablement) être stocké sous forme de gras dans votre corps.**

#### 22.2.3.2 UNE STRATEGIE FACILE POUR FAIRE LE POINT ET ARRETER DE FINIR VOTRE ASSIETTE

L'Audio d'hypnose « *Recalibrage de l'Écoute des Signaux de votre Corps* » va vous permettre d'automatiquement vous reconnecter à vos signaux internes et vous faire arrêter de manger naturellement quand vous n'avez plus faim.

D'ici là, voici une stratégie facile à mettre en place consciemment :

1. Lorsque vous recevez votre assiette, mettez la moitié du plat de côté.
  - a. Quand vous avez fini la première moitié arrêtez-vous de manger quelques instants et prenez conscience des sensations de votre estomac.
  - b. Quel est votre indice du thermomètre de la faim ?

2. Si vous avez encore faim, divisez la moitié du plat qui reste encore en deux moitiés et continuez à manger (lentement et consciemment). Refaites le point comme avant quand il ne vous restera plus qu'un quart du plat dans l'assiette.
3. Quoi qu'il arrive laissez toujours un tout petit peu de nourriture dans votre assiette (si vous avez encore vraiment faim, vous pouvez prendre du fromage ou un dessert). Le fait de toujours laisser un petit peu de nourriture dans votre assiette envoie un message à votre Inconscient que c'est OK de vous arrêter et de ne pas finir votre assiette.

Cette stratégie s'applique surtout quand ce n'est pas vous qui déterminez la quantité qui est servie dans votre assiette (au restaurant ou si vous êtes invitée chez des amies).

Mais elle est aussi utile si c'est vous qui déterminez la quantité, même si au fur et à mesure vous réussirez à mieux déterminer naturellement la quantité optimale de nourriture dont votre corps a besoin.



## 23.AUDIO D'HYPNOSE – « RECALIBRAGE DE L'ÉCOUTE DES SIGNAUX DE VOTRE CORPS »

**Note :** Avant de d'écouter cet Audio d'hypnose, assurez-vous d'avoir fait l'exercice « *Décrivez votre Moi Mince* », car l'Audio d'hypnose y fera référence.

Cet Audio d'hypnose va :

- ✓ Vous faire manger quand vous commencez à avoir faim physiquement
- ✓ Reprogrammer pour manger lentement en mâchant bien et sans distractions
- ✓ Faire faire le point régulièrement pendant que vous mangez
- ✓ Faire arrêter de manger quand vous n'aurez plus faim
- ✓ Déprogrammer de systématiquement finir votre assiette

Bref, il va vous reconnecter à vos signaux internes de faim et de satiété pour que vous mangiez moins, naturellement et sans effort !

Prévoyez 25 minutes pour l'écoute de façon à avoir de la marge et être tranquille (l'Audio lui-même ne dure que 22 minutes).

Référez-vous à la « *Checklist des préparatifs à toute écoute d'Audio d'hypnose* » avant d'écouter cet Audio d'hypnose.

**Écoutez cet Audio d'hypnose pendant 2 semaines ou jusqu'à ce que vous constatiez que vous arrêtez naturellement de manger quand vous n'avez plus faim même si vous n'avez pas fini votre assiette.**

## 24. REGLES GENERALES D'UNE ALIMENTATION Saine

Ce Système ne vous donne pas de règles spécifiques sur quoi manger et il est compatible avec tous les régimes en termes du type d'aliments que le régime vous suggère de manger ou de ne pas manger.

En revanche, en ce qui concerne les quantités ce Système vous fait manger quand vous avez faim, et arrêter de manger quand vous n'avez plus faim. Il vous reconnecte à vos signaux internes et au fonctionnement naturel de votre corps.

Cela étant dit, voici des règles générales pour une alimentation saine, car il est plus facile de maigrir si vous mangez moins d'aliments qui font grossir, et plus d'aliments sains.

Ces règles ne sont pas absolues et si vous avez une « philosophie alimentaire » différente alors suivez-la. Mais si vous n'en avez pas, ces règles sont un point de départ raisonnable.

1. Mangez au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour
2. Privilégiez des aliments à grain entier tant que possible, par exemple le pain de farine intégrale ou du riz brun
3. Prenez deux portions de produits laitiers par jour (à faible teneur ou sans matière grasse si vous le souhaitez)
4. Consommez de l'huile saine (de l'huile d'olive, de canola, de graines de lin) et des gras sains (noix, avocats)
5. Assurez-vous de manger suffisamment de protéines en mangeant une ou deux portions de viande (blanche si possible), de volaille, de poisson, d'œufs ou de légumineuses (fèves et haricots secs, lentilles, pois secs)
6. Limitez votre consommation de sucre et d'alcool
7. Buvez au moins 1,5-2 litres d'eau par jour

### 24.1 LE GRAS NE VOUS REND PAS GRAS. C'EST LE SUCRE !

Beaucoup de personnes pensent que pour éviter de grossir, il faut éviter de manger gras.

En fait la réalité est bien différente.

Je ne veux pas rentrer dans une discussion trop compliquée des mécanismes hormonaux qui provoquent le stockage de gras, mais je veux quand même vous donner quelques éléments, car il est important de comprendre que c'est le sucre qui est vraiment le coupable N°1 de la prise de poids.

L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas qui provoque le stockage de gras dans votre corps. Et ce qui génère la plus grande production d'insuline c'est le sucre.

Deux choses se passent quand la quantité d'insuline dans votre corps augmente soudainement :

1. Le processus de combustion des graisses de votre corps est stoppé pour que le sucre que vous venez d'ingérer puisse être immédiatement utilisé pour votre consommation d'énergie.
2. L'insuline prend le sucre et essaye d'abord de le stocker dans vos muscles. Mais à moins que vous soyez un athlète de triathlon ou que vous fassiez de l'exercice physique toute la journée, vos muscles ont généralement déjà suffisamment d'énergie, donc tout l'excès de sucre est converti en gras.

Mais ce n'est pas tout.

Après que le niveau de sucre dans le sang baisse parce qu'il est allé dans les muscles ou plus vraisemblablement parce qu'il a été converti en gras par l'insuline, le mécanisme qui prévient votre corps de stopper la production d'insuline est légèrement retardé.

Cela fait qu'il y en a encore de l'insuline qui continue à abaisser le sucre dans votre sang jusqu'à un niveau en dessous de la normale. Cela cause à son tour :

1. Une augmentation de votre appétit (ce qui vous porte à manger plus)
2. La production d'une hormone du stress appelée cortisol. Le cortisol libère le sucre stocké dans votre foie pour essayer de ramener le taux de sucre dans le sang à un niveau normal.

Mais, cela combiné au fait que vous mangez à nouveau parce que vous avez de l'appétit déclenche à nouveau le même cycle qui provoque le stockage de gras.

On peut voir facilement cet effet chez les enfants. À une fête d'anniversaire ils vont manger du gâteau, des biscuits, des bonbons et ils deviennent pleins d'énergie et hyperactifs. Mais peu de temps après ils deviennent irritables et pleurnichards (à cause de la baisse du taux de sucre dans leur sang).

Lorsque je parle de sucre, je ne parle pas juste du sucre en poudre que vous mettez dans votre café. Cela inclut tous les glucides simples qui contiennent du sucre.

Regardez le nombre de grammes de sucre sur l'étiquette nutritionnelle des aliments que vous achetez et divisez ce nombre par 4. Cela correspond à l'équivalent du nombre de petites cuillères de sucre pur que vous consommez.

Par exemple une cannette de Coca-Cola contient 39g de sucre. Cela équivaut à 10 cuillères de sucre pur !!!

Cela étant dit les versions « Light » ne sont pas non plus la solution, car des études scientifiques montrent que les édulcorants qu'elles contiennent sont extrêmement nocifs pour la santé.

En résumé les choses à retenir sont que :

1. Le sucre fait grossir
2. Moins vous allez manger de sucre, plus il vous sera facile de maigrir

### 24.1.1 EXERCICE : PRISE DE CONSCIENCE POUR LES SUCRERIES

Tout changement commence par une prise de conscience.

Faites simplement la liste des sucreries ou des choses qui contiennent du sucre, que vous mangez ou buvez régulièrement :

---

---

---

---

### 24.2 LA « MALBOUFFE »

La malbouffe (appelée « junk food » en anglais) est mauvaise sur le plan diététique en raison de sa faible valeur nutritive et de sa forte teneur en graisses et/ou en sucres.

Elle peut favoriser<sup>14</sup> :

- L'obésité
- Le diabète
- Les maladies cardiovasculaires
- Certains cancers
- La dépression

Les résultats d'une étude espagnole<sup>15</sup> qui a porté sur 12.059 sujets et a analysé leur alimentation durant 6 ans, suggèrent un risque de dépression 48 % plus élevé pour les sujets ayant consommé des graisses saturées (qui se trouvent surtout dans la malbouffe) par rapport aux sujets se nourrissant d'une autre manière.

La surconsommation de la malbouffe peut aussi entraîner la malnutrition, car elle ne contient pas assez de minéraux, de vitamines ou de fibres, même si elle apporte une sensation de satiété.

Donc clairement, je vous recommande d'éviter la malbouffe, non seulement pour maigrir, mais pour votre santé en général.

L'Audio d'hypnose « *Recalibrage de l'Attirance pour les Aliments* » vous fera privilégier la nourriture saine à la malbouffe.

---

<sup>14</sup> American Journal of Psychiatry, janvier 2010

<sup>15</sup> Sánchez-Villegas A, Verberne L, De Irala J, Ruíz-Canela M, Toledo E, et al. (2011) Dietary Fat Intake and the Risk of Depression: The SUN Project.

Entre temps voici une liste<sup>16</sup> d'aliments qui font partie de la malbouffe :

- Les plats préparés (qu'on trouve dans les supermarchés)
- Les nuggets
- Les pizzas industrielles
- Les céréales pour enfants
- Les sauces des fast-foods
- Le kebab
- Les beignets (donuts)
- La pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes
- Les bonbons à la gélatine
- Les biscuits apéro
- Les canettes de boissons gazeuses

Comme vous le voyez, presque tous les aliments de cette liste font partie de ce qu'on appelle les « aliments transformés » ou « aliments industriels ». Voici deux photos qui en montrent des exemples :



<sup>16</sup> Le pire de la malbouffe en 10 aliments. <http://www.aufeminin.com/manger-equilibre/malbouffe-d54072.html>



Les aliments transformés sont bien différents de ceux préparés avec des aliments naturels.  
En particulier :

- Les ingrédients utilisés sont souvent les moins chers disponibles
- Ils contiennent du sel et des graisses ajoutées pour rendre ces aliments attirants et pour en augmenter le potentiel de nous les faire désirer et d'en redemander.
- Des additifs sont utilisés pour masquer le fait que ces aliments ont été fabriqués un long temps à l'avance
- Ils ont plus de calories, beaucoup de gras, peu de fibres et de vitamines et très peu d'antioxydants.

#### 24.2.1 EXERCICE : PRISE DE CONSCIENCE POUR LA MALBOUFFE

Tout changement commence par une prise de conscience.

Faites simplement la liste de la malbouffe que vous mangez régulièrement :

---

---

---

---

#### 24.3 LA FRITURE

Les aliments frits ne sont en général pas idéaux, car ils contiennent une grande quantité de calories et de gras et peu d'éléments nutritifs.

Le gras en lui-même n'est pas un problème, mais en quantité raisonnable et s'il s'agit du « bon type » de gras.

Malheureusement dans beaucoup de restaurants, la friture est préparée avec des huiles artificielles qui contiennent des gras « trans » (qui sont le « mauvais type » de gras).

Des études scientifiques ont montré (entre autres effets) que l'augmentation de 2 % de l'apport énergétique total par les acides gras trans augmentait de 23 % le risque de maladie cardiovasculaire<sup>17</sup>.

Mais le fait de frire des aliments les prive aussi de beaucoup de leurs vitamines et rajoute des calories.

Par exemple, une grande patate au four vous donne 220 calories et moins d'un gramme de gras. Mais si à la place vous en faites des frites, cela vous donnera presque 700 calories et la quantité énorme de 34g de gras !

#### 24.3.1 EXERCICE : PRISE DE CONSCIENCE POUR LA FRITURE

Tout changement commence par une prise de conscience.

Faites simplement la liste des choses frites que vous mangez régulièrement :

---

---

---

---

#### 24.4 LES ALIMENTS SAINS

Par opposition aux aliments transformés les aliments « bruts » (fruits, légumes, viandes, etc.) sont des aliments sains, surtout s'ils sont « bio » et n'ont pas été contaminés par des pesticides ou si les animaux ne sont pas traités aux hormones.

Mais même s'ils ne sont pas « bio » ils sont plus sains que la malbouffe et les aliments transformés et leur consommation vous permet de maigrir plus rapidement tout en mangeant à votre faim.

En général une simple question que vous pouvez vous poser pour déterminer s'il s'agit de nourriture saine est la suivante :

**« Est-ce que c'est quelque chose qu'il aurait été possible de préparer dans une cuisine ? »**

---

<sup>17</sup> Sébédio J.L. (2007) Acides gras trans : nature, origine et impact sur la santé. Cahiers de Nutrition et de Diététique, vol. 42, n° 5, novembre 2007, pp. 239-246



Par exemple, c'est possible de faire du beurre dans une cuisine simplement en barattant de la crème.

En revanche pour faire de la margarine il faut un complexe industriel qui permette de mélanger du gaz hydrogéné à de l'huile à une température extrêmement élevée avant d'y rajouter des émulsifiants, des colorants, des vitamines, des arômes, du sel, des produits conservateurs et des régulateurs de pH.

#### 24.4.1 EXERCICE : PRISE DE CONSCIENCE POUR LES ALIMENTS SAINS

Tout changement commence par une prise de conscience.

Faites simplement la liste des aliments sains que vous aimez manger, même si vous ne les mangez pas régulièrement :

---

---

---

---

---

---

#### 24.5 NE MANGEZ PAS TARD LE SOIR

Lorsque vous mangez, vous donnez du « carburant » à votre corps pour subvenir à ses besoins de consommation d'énergie.

Si vous mangez tard (en général après 21:00) cela veut dire que votre corps n'aura pas beaucoup de temps pour consommer le carburant que vous lui donnez avant de passer 7 ou 8 heures inactif à dormir.

De plus, en général, les activités entre le repas du soir et le coucher (telles que regarder la télé ou lire) ne consomment pas beaucoup d'énergie.

**Tout ce que le corps n'arrive pas à brûler avant de dormir,  
il va le stocker dans votre corps sous forme de gras !**

C'est exactement ce que font les lutteurs de Sumo pour grossir et gagner du gras. Ils mangent d'énormes quantités avant d'aller se coucher.

Donc essayez d'éviter de manger tard le soir. Si vous avez faim (et qu'il s'agit bien de faim physique et non émotionnelle), bien sûr, suivez vos signaux internes et mangez.

Mais si vous avez faim tard le soir, cela veut probablement dire que vous n'avez pas assez mangé plus tôt durant la journée et que vous avez ignoré vos signaux de faim plus tôt.



**Cela veut dire aussi que c'est une bonne idée de ne PAS sauter le petit déjeuner.**

Rappelez-vous : Mangez quand vous avez faim et arrêtez-vous de manger dès que vous n'avez plus faim, même si cela veut dire manger plus souvent que 3 fois par jour (par exemple vous pouvez prendre un en-cas sain à la pause du matin et à celle de l'après-midi en plus des 3 repas quotidiens).

Rappelez-vous aussi que manger ne veut pas nécessairement dire avoir un repas entier : cela peut être justement seulement un en-cas ou un snack comme croquer une pomme.

#### 24.6 FAITES-VOUS AIDER PAR VOTRE ENVIRONNEMENT

Pour reprendre la métaphore de nager avec le courant, l'Audio d'hypnose « *Recalibrage de l'Attirance pour les Aliments* » sera le courant qui vous portera à faire naturellement et automatiquement de meilleurs choix alimentaires et manger plus sainement.

Et en attendant que l'écoute de l'Audio d'hypnose mette ces nouvelles habitudes et façons de penser en place, vous pouvez commencer à « nager » pour aller vers le courant, c'est-à-dire commencer à faire de meilleurs choix alimentaires consciemment.

Lorsque vous avez l'habitude de faire quelque chose, cela ne vous demande pas de volonté. Par exemple : vous vous lavez probablement les dents « en automatique » chaque soir ou chaque matin sans que cela vous demande un effort de volonté.

En revanche tant qu'une habitude n'est pas en place, cela vous demande de la volonté de faire quelque chose de nouveau.

Il faut savoir que la volonté, chez tout individu, est limitée. Elle est comme un muscle qui devient plus fort quand on l'entraîne, mais même un muscle plus fort se fatiguera si on continue de l'exercer sans cesse.

Dans une étude scientifique<sup>18</sup> menée par le Psychologue américain Roy Baumeister, des personnes qui avaient d'abord dû résister à la tentation de manger du chocolat n'étaient par la suite pas capable de persister aussi longtemps que les autres pour résoudre un puzzle difficile.

La raison était qu'ils avaient déjà utilisé et épuisé leur volonté en résistant à la tentation au chocolat.

Cela veut dire que si durant la journée (au travail, en prenant soin des enfants, etc.) vous avez déjà utilisé de la volonté, vous serez moins capable de résister à manger du chocolat ou des chips si vous en avez à la maison.

L'idéal est donc d'éliminer de votre environnement :

---

<sup>18</sup> Baumeister, R. F.; Bratslavsky, E.; Muraven, M.; Tice, D. M. (1998). "Ego depletion: Is the active self a limited resource?". *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (5): 1252–1265.

- Toute malbouffe ou sucrerie que vous décidez de ne plus manger
- De ne plus en acheter

De même si vous décidez de ne pas manger de dessert, ne demandez pas à voir le menu des desserts au restaurant.

Si vous avez une conjointe ou des enfants et que eux veulent manger ces sucreries ou autres, placez ces aliments tant que possible, dans un endroit auquel seuls eux ont accès ou bien qui vous est difficile d'accès.

La majeure partie des fumeurs qui décident d'arrêter de fumer jettent ou donnent tous les paquets de cigarette et enlèvent les cendriers de chez eux. Ils préparent leur environnement pour se faire aider.

Faites la même chose avec votre environnement alimentaire.

Ce changement envoie aussi un message à votre subconscient que vous voulez manger mieux ce qui est cohérent avec les nouvelles habitudes qu'il va mettre en place avec l'Audio d'hypnose.

## 25. MIEUX MANGER (NATURELLEMENT ET SANS EFFORT)

### 25.1 COMPORTEMENT ET IDENTITE

Les régimes alimentaires vous imposent des contraintes en termes de ce que vous pouvez manger ou ne pas manger. *C'est le régime qui décide pour vous* quand, quoi et combien vous mangez.

Un régime tend à changer *vos comportements* de façon temporaire.

Le but de ce Système est de changer de façon durable votre relation à la nourriture et de faire en sorte que *vous preniez naturellement de meilleures décisions* par rapport à ce que vous mangez.

Que vous en soyez conscient ou pas, vous avez un « profil de mangeur » et cette *identité* détermine vos choix et vos comportements alimentaires.

Un changement peut intervenir à plusieurs niveaux et en général un changement de *comportement* sera moins fort qu'un changement d'*identité*.

Dans le domaine de l'arrêt du tabac, c'est la différence entre quelqu'un qui a juste « arrêté de fumer » par rapport à quelqu'un qui est devenu « non-fumeur ».

Le premier est « un fumeur *qui s'empêche de fumer* » alors que le deuxième est un non-fumeur qui a intégré le changement dans tous les domaines de sa vie.

Pour le fait de maigrir c'est la différence entre quelqu'un qui a juste maigri et quelqu'un qui est et reste mince.

Le premier est « un mangeur *qui s'empêche de manger* » alors que le deuxième qui a intégré son Moi Mince, fait naturellement de bons choix et mange sainement.

Un changement de comportement va s'appliquer à un contexte spécifique et limité, alors qu'un *changement d'identité va affecter vos comportements dans tous les contextes de votre vie*.

Ce Système ne va pas simplement vous aider à maigrir pour vous libérer des kilos superflus et atteindre votre poids forme. Grâce à l'hypnose, il va aussi vous faire devenir une « Mangeuse réfléchie qui choisit de manger sainement ».

Le fait est que non seulement vous avez plusieurs identités dans votre vie, mais aussi que vous avez déjà changé d'identité plusieurs fois dans votre vie.

Voici des exemples d'identités :

- Mère
- Assistante
- Secrétaire
- Avocate
- Représentante de commerce
- Ingénieur
- Ouvrière
- Artisane
- Chef d'entreprise
- Salariée
- Joueuse de foot

Voici des exemples de changements d'identité :

- Enfant → Adulte
- Étudiante → Travailleuse
- Travailleuse → Chômeuse
- Célibataire → Époux (Mari ou Femme)
- Père → Grand-père
- Mère → Grand-Mère
- Non fumeuse → Fumeuse
- Fumeuse → Non fumeuse

Le but de cette liste est de vous faire réaliser que changer d'identité est un processus naturel que vous avez déjà fait plusieurs fois.

#### 25.1.1 EXERCICE : VOS CHANGEMENTS D'IDENTITES PASSES

Faites la liste de quelques changements d'identité que vous avez déjà eu dans votre vie.

En général ce qui suit le verbe être (« Je suis... », « J'étais ») dans une phrase est en relation avec l'identité. Exemple :

*« J'étais enfant, je suis devenue adolescente »*

---

---

---

---

---

## 25.2 EXERCICE : UN SOUVENIR POSITIF

Quel que soit votre parcours de vie, il y a eu au moins un moment où vous étiez fière et satisfaite de vous ou un moment de grande joie ou de bien-être, quel que soit le domaine. Cela peut être un souvenir récent ou un souvenir du passé lointain, même de votre enfance.

Il s'agit peut-être d'un objectif que vous avez atteint ou d'une épreuve à laquelle vous avez réussi à faire face, ou d'un moment où vous étiez vraiment heureuse.

**ATTENTION** : Assurez-vous que dans la scène du souvenir lui-même il n'y ait **PAS de nourriture** et que vous n'étiez **PAS en train de manger** lorsque vous vous sentiez bien (par exemple, le souvenir de votre grand-mère qui préparait un gâteau n'est **PAS** un bon souvenir pour cet exercice, même si vous n'étiez pas en train de manger).

Cochez les souvenirs positifs qui correspondent.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> J'ai passé un examen  | <input type="checkbox"/> J'ai guéri d'une maladie   |
| <input type="checkbox"/> J'ai obtenu mon diplôme, certificat ou brevet   | <input type="checkbox"/> J'ai reçu un beau cadeau de Noël ou d'anniversaire                   |
| <input type="checkbox"/> J'ai passé une interview  | <input type="checkbox"/> J'ai eu un moment spécial en famille ou l'un de mes proches          |
| <input type="checkbox"/> J'ai obtenu un emploi   | <input type="checkbox"/> J'étais en vacances dans un endroit spécial                          |
| <input type="checkbox"/> J'ai obtenu une promotion ou une augmentation   | <input type="checkbox"/> J'étais dans un merveilleux endroit dans la nature                   |
| <input type="checkbox"/> J'ai gagné une compétition sportive ou à un jeu   | <input type="checkbox"/> J'ai rencontré ou je suis sortie avec une personne qui m'était chère |
| <input type="checkbox"/> J'ai reçu un prix   | <input type="checkbox"/> J'ai eu moment romantique particulier                                |
| <input type="checkbox"/> J'ai réussi une belle performance (danse, chanson, musique, etc.)                                   | <input type="checkbox"/> Je suis tombée amoureuse   |
| <input type="checkbox"/> J'ai appris à faire quelque chose de nouveau (aller à vélo, jouer d'un instrument de musique, etc.) | <input type="checkbox"/> Je me suis mariée  |
| <input type="checkbox"/> J'ai réussi à réparer quelque chose   | <input type="checkbox"/> Je suis devenu papa ou maman   |
| <input type="checkbox"/> J'ai dépassé une peur (de sauter de haut, de parler en public, etc.)                                | <input type="checkbox"/> J'ai assisté à la naissance de mon enfant                            |
| <input type="checkbox"/> J'ai enfin dit ce que j'avais toujours voulu dire à une personne                                    | <input type="checkbox"/> Autres souvenirs positifs :  |
| <input type="checkbox"/> Je me suis fait respecter   | _____   |
| <input type="checkbox"/> J'ai surmonté un obstacle au travail  | _____   |
|  | _____   |

Choisissez UN de ces souvenirs positifs, celui qui vous donne le plus grand sentiment de fierté, de réussite ou de joie. Vous utiliserez ce souvenir durant l'écoute de l'Audio d'hypnose « *Recalibrage de l'Attirance pour les Aliments* ».

Maintenant prenez le temps de décrire en plusieurs phrases ce souvenir positif, comme si vous deviez décrire la scène d'un film.

Où vous étiez, quelle était la situation, qui étaient les personnes autour de vous, ce que vous faisiez, ce que les autres faisaient, ce qui s'est passé, etc.

Rappelez-vous toutes les images, les dialogues, les sons, les sensations et même les odeurs (s'il y en avait). Décrivez en particulier vos sensations de fierté, de réussite, de joie ou de bien-être.

**CET EXERCICE EST EXTREMEMENT IMPORTANT** car vous utiliserez ce souvenir positif durant l'écoute de l'Audio d'hypnose « *Recalibrage de l'Attirance pour les Aliments* ». Choisissez donc le souvenir positif qui vous fait sentir le mieux quand vous y repensez, et prenez le temps de vraiment bien le décrire.

Situation : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Les personnes autour de moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ce qui s'est passé : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(N'hésitez pas à utiliser le dos de cette page ou une autre feuille  
si vous avez encore besoin d'espace pour écrire)

## 26.AUDIO D'HYPNOSE – « RECALIBRAGE DE L'ATTIRANCE POUR LES ALIMENTS »

**Note :** Avant de d'écouter cet Audio d'hypnose, assurez-vous d'avoir fait les exercices « *Vos changements d'identités passés* » et surtout « *Un souvenir positif* », car l'Audio d'hypnose y fera référence.

Cet Audio d'hypnose va vous :

- ✓ Vous programmer à prendre de meilleures décisions et faire de meilleurs choix alimentaires
- ✓ Vous faire privilégier la nourriture saine à la malbouffe
  - Lorsque vous faites vos courses
  - Lorsque vous mangez au restaurant ou chez des amis
- ✓ Associer du plaisir aux aliments sains
  - Lorsque vous faites vos courses
  - Lorsque vous mangez au restaurant ou chez des amis

Prévoyez 25 minutes pour l'écoute de façon à avoir de la marge et être tranquille (l'Audio lui-même ne dure que 23 minutes).

Référez-vous à la « *Checklist des préparatifs à toute écoute d'Audio d'hypnose* » avant d'écouter cet Audio.

**Écoutez cet Audio d'hypnose pendant 2 semaines ou jusqu'à ce que vous constatiez que vous faites naturellement de meilleurs choix alimentaires (par exemple que vous choisissiez spontanément de boire de l'eau au lieu d'une boisson gazeuse).**

### **Note :**

Durant l'écoute, à un moment, je vous indiquerai de serrer le pouce dans votre main. Il s'agit de mettre votre pouce droit dans le creux de votre main droite et de le serrer avec les autres doigts. Voici une photo pour l'illustrer :



## 27. VOTRE DIPLOME DE « MANGEUSE REFLECHIE »

**Félicitations !!! Vous êtes maintenant une « Mangeuse réfléchie qui choisit de manger sainement » ☺**

Pour marquer cela, imprimez la carte de couleur bleue (voir le fichier PDF Guide-Strategique-Carte-bleue.pdf).

Cette carte est en quelque sorte votre « Diplôme » de Mangeuse Réfléchie qui valide et officialise cet important changement d'identité que vous avez fait.

Au dos de la carte vous trouverez les critères qui montrent la différence entre la faim physique et la faim émotionnelle.

Durant l'écoute de tous les Audio d'hypnose votre inconscient aura reçu des suggestions qui vous font remarquer la couleur bleue de façon particulière et renforcer toute les suggestions ainsi que votre nouvelle identité de Mangeuse Réfléchie et votre détermination à faire de bons choix et à manger sainement.

C'est pour cela qu'il est préférable d'avoir imprimé la carte en couleur (mais si vous ne pouvez pas faire autrement, utilisez la carte même si elle est en noir et blanc).

Mettez cette carte dans votre portefeuille, là où vous gardez vos cartes bancaires, dans un endroit où vous la verrez souvent.

À chaque fois que vous ouvrirez votre portefeuille et que vous verrez la carte du coin de l'œil, toutes les suggestions positives seront renforcées dans votre inconscient et vous vous sentirez fière et contente de vous d'être une Mangeuse Réfléchie.



## 28. EXERCICE PHYSIQUE

Une autre façon d'augmenter votre consommation d'énergie est de faire de l'exercice physique.

D'une part cela vous permettra de directement brûler des calories lors de l'exercice physique.

D'autre part, si la forme d'exercice que vous pratiquez vous amène à développer de la masse musculaire, cela augmentera encore plus votre métabolisme de base et donc vous brûlerez plus de calories au repos. En effet, à poids égal, les muscles consomment plus d'énergie que les graisses.

### 28.1 QU'EST-CE ÇA VEUT VRAIMENT DIRE « FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE »

Quand elles entendent parler d'exercice physique, la plupart des personnes pensent tout de suite au fait de devoir aller à la gym, soulever des poids, faire de l'aérobic, faire du jogging, etc.)

Laissez-moi donc vous redéfinir la notion d'exercice physique :

**L'exercice physique est toute activité qui augmente votre respiration et/ou rythme cardiaque par rapport à un état de repos.**

Donc le simple fait de marcher ou de monter les escaliers constitue de l'exercice physique !

Pour faire plus d'exercice physique, il vous suffit de :

- ✓ Garer la voiture un peu plus loin de votre destination et faire le reste à pied
- ✓ Marcher jusqu'à la station suivante de bus ou de métro au lieu de celle que vous prenez d'habitude, pour rallonger votre marche
- ✓ Descendre une station de bus ou de métro avant votre destination pour faire le reste à pied
- ✓ Monter les escaliers dans le métro au lieu de prendre l'escalator
- ✓ Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur (vous n'êtes pas obligée de monter tous les étages. Vous pouvez faire deux étages à pied et le reste en ascenseur)

La recommandation générale médicale est de faire 150 minutes de marche à pieds par semaine. Cela veut dire marcher 30 minutes par jours en moyenne, 5 jours par semaine.

Vous pouvez même [acheter sur internet un bracelet électronique](#) qui mesurera entre autre :

- Votre nombre de pas quotidiens
- La distance parcourue
- Les calories brûlées
- Vos minutes d'activité

Bien sûr si vous décidez d'aller à la gym et de faire aussi de l'entraînement et/ou des cours d'aérobic ou de danse, cela vous fera maigrir plus rapidement.

## 29.AUDIO D'HYPNOSE–

### « *MOTIVATION AUTOMATIQUE ET NATURELLE A L'EXERCICE PHYSIQUE* »

**Note :** Avant de d'écouter cet Audio d'hypnose, assurez-vous d'avoir fait les exercices « *Décrivez votre Moi Mince* » et « *Un souvenir positif* », car l'Audio d'hypnose y fera référence.

Cette Audio d'hypnose va :

- ✓ Vous faire sentir naturellement motivée à l'exercice physique
- ✓ Vous donner envie d'aller à la gym ou de pratiquer le sport ou l'activité physique de votre choix
- ✓ Vous programmer pour automatiquement et naturellement vous faire prendre les escaliers au lieu de l'escalator ou de l'ascenseur
- ✓ Associer un sentiment de plaisir au fait de faire de l'activité physique

Prévoyez 25 minutes pour l'écoute de façon à avoir de la marge et être tranquille (l'Audio lui-même ne dure que 22 minutes).

Référez-vous à la « *Checklist des préparatifs à toute écoute d'Audio d'hypnose* » avant d'écouter cet Audio.

**Écoutez cet Audio d'hypnose pendant 2 semaines ou jusqu'à ce que vous constatiez que vous faites naturellement plus d'exercice physique (par exemple vous prenez spontanément les escaliers au lieu de l'escalator ou de l'ascenseur).**

#### **Note :**

Durant l'écoute, à un moment, je vous indiquerai de serrer le pouce dans votre main. Il s'agit de mettre votre pouce droit dans le creux de votre main droite et de le serrer avec les autres doigts. Voici une photo pour l'illustrer :



## BIOGRAPHIE DE L'AUTEUR



**Mike Fink** est hypnothérapeute et détient un Master en Psychologie de l'Université de Yale aux USA.

Il est aussi Maître Praticien et Formateur en Programmation Neuro-Linguistique (PNL).

Après avoir vécu en Californie et avoir travaillé aux côtés des plus grands noms de la PNL, Mike est revenu en France, pour diffuser une nouvelle méthode exclusive d'arrêt du tabac qui combine hypnose et PNL, sur laquelle sa renommée a été initialement bâtie.

Il a fondé le plus grand Centre Anti-tabac en France pour l'arrêt du tabac par hypnose en séance individuelle et des dizaines de milliers de fumeurs ont utilisé son Programme d'Hypnose à Domicile pour Arrêter de fumer.

Mike et sa méthode exclusive sont passés plusieurs fois à la télévision française, notamment dans les émissions :

- "Toute Une Histoire..." sur **France 2** (11 janvier & 8 février 2010)
- CAPITAL sur **M6** (3 juin 2007)
- M6 Actu sur **M6** (26 novembre 2010)
- 100% Maq sur **M6** (21 novembre 2008)
- C'est notre affaire sur **France 5** (27 décembre 2008)
- PSYCHOLOGIE sur **Direct8** (22 juin 2006)

Il a aussi été interviewé par :

- **Santé Magazine** pour l'édition en ligne de leur Dossier Santé (21 septembre 2007)
- **Rue89.com** (site d'actualité) pour leur grand dossier sur l'arrêt du tabac intitulé « On vous enfume ! ». (22 septembre 2010)

Après de nombreuses demandes de la part de ses clients qui ont arrêté de fumer avec sa méthode, il s'est dédié au domaine de comment maigrir de façon durable, naturelle, facile et saine. Ce Système exclusif est le fruit de sa longue recherche et pratique.