



MON JOURNAL DE VICTOIRE DU POIDS



FRÉDÉRIC GARCIA- HYPNOSE VALENCE

07 55 61 51 00 - HYPNOSEVALENCE.COM

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Vous allez réussir !

Les clefs pour y arriver



Bouger, se remettre en mouvement



Modifier l'alimentation problématique



avoir l'Énergie de continuer jusqu'au but



Se prendre en main



...et vos séances d'hypnose !



07 55 61 51 00 – hypnosevalence.com

Frédéric Garcia – Hypnose / PNL / EMDR / Coaching



-56 kgs



MON JOURNAL DE VICTOIRE



Bienvenue dans votre guide !

Vous aspirez à perdre du poids, à vous alléger ? Malgré les multiples essais précédents, les nombreux régimes et l'effet yo-yo, rien n'a véritablement fonctionné jusqu'à présent... et c'est normal !

Dans ce livret, je vous propose de découvrir les méthodes que j'ai utilisées au fil des années dans mon cabinet, en tant que professionnel de l'accompagnement dans la perte de poids. Spécialisé en thérapies brèves, j'utilise une variété d'outils de changement tels que l'hypnose, la programmation neuro-linguistique, le coaching, la sophrologie et l'EMDR.

Au sein de mon cabinet, situé près de Valence, j'ai accompagné des centaines de personnes dans leur gestion du poids. Ce domaine me passionne particulièrement, car j'ai moi-même perdu 56 kilos en utilisant les mêmes méthodes que celles que je vous présente ici.

Si vous aussi, vous souhaitez atteindre vos objectifs, vous découvrirez dans ce livret ce que je propose aux personnes que j'ai eu la chance de recevoir en consultation. Je vous transmets les outils simples et efficaces que j'utilise.

En réalité, la perte de poids est bien plus facile qu'on ne le pense. La véritable difficulté réside dans la remise en question, l'acceptation de changer de nombreuses petites choses et la capacité à faire preuve de patience jusqu'à l'atteinte de l'objectif.

Il est essentiel de faire réaliser un bilan par un médecin, afin de s'assurer que tout va bien sur le plan médical. Par exemple, un dysfonctionnement de la thyroïde ou un dérèglement hormonal peuvent être à l'origine d'une prise de poids.

Chaque individu est unique, avec une vie, un mode de vie et un parcours différents. Une approche rigide et universelle de la perte de poids ne convient pas à tous. Ce livret propose une méthode souple et adaptable, qui tient compte de votre individualité. Plutôt que de vous imposer un plan préétabli, il vous encourage à comprendre votre relation avec la nourriture, à identifier ce qui fonctionne le mieux pour vous, et à créer un plan personnalisé en fonction de votre situation.

Vous avez le pouvoir de changer et d'atteindre vos objectifs. Chaque petit pas compte, et chaque jour est une nouvelle occasion de vous rapprocher d'une vie plus légère et plus épanouissante. Avancez avec confiance : vous allez y arriver !

Vous aspirez à perdre du poids,
à vous alléger ?



Ce journal a un grand frère : mon livre

Vous n'avez jamais manqué de volonté reprend chaque thème de ce journal en détail. J'y raconte comment j'ai perdu 56 kilos, et je vous aide à construire votre propre méthode, sans régime : exercices d'autohypnose, plan des mauvais jours et 39 recettes.

Disponible sur Amazon, en broché et en version Kindle.



Finis ton assiette !

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

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

— Mais enfin, tu ne finis pas ton assiette ?

— Merci, mais je n'ai plus faim !

— Mais... ça ne se fait pas ! Il FAUT que tu termines ! Tu ne vas pas gaspiller tout ça, tout de même ?

— Mais maman ! Pourquoi ? Depuis que je suis petit, tu me dis tout le temps que je dois terminer. J'en ai marre !

— Parce que c'est comme ça !

— Pourquoi comme ça ?

— Parce que c'est ce que ta grand-mère m'a toujours dit de faire !

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

— Mamie, depuis que je suis petit, maman me dit tout le temps que je dois terminer mon assiette...

— Elle a raison : c'est la sagesse qui parle !

— Mais pourquoi toi, tu lui disais aussi qu'elle devait terminer ?

— Mais voyons ! Quelle question, mon petit ! Tu ne sais pas qu'il ne faut pas gaspiller ?

— Oui ! Mais pourquoi il ne faut pas gaspiller ?

— Quand j'étais petite, c'était la guerre, tu sais. La nourriture était très rare, c'était un bien précieux ! Il ne fallait pas la gâcher.

— D'accord, merci mamie ! Je comprends mieux maintenant.

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

C'est par notre histoire, par ce que nous transmettent les parents et les grands-parents, que les premiers dérèglements se font : finis ton assiette, privé de dessert, prends un bonbon si tu t'es fait mal... De plus, notre société nous impose des heures de repas et nous oblige à écouter l'horloge plutôt que notre corps. Sans parler des repas d'affaires, entre amis, des anniversaires ! Toute

notre vie, nous créons autour de la nourriture, et au travers des émotions, des liens très forts avec elle.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



C'est l'influence de notre culture !

La relation entre la nourriture et la culture est profondément ancrée dans nos habitudes alimentaires et nos rituels quotidiens. La façon dont nous mangeons, les aliments que nous consommons et même les heures auxquelles nous prenons nos repas sont souvent influencés par des facteurs culturels.

Dans de nombreuses sociétés modernes, nous avons adopté une routine alimentaire basée sur des horaires fixes, où les repas sont planifiés et pris à des heures précises. Cette pratique diffère de nombreuses autres cultures, où les repas suivent davantage les signaux internes du corps et les envies.

L'influence de la culture sur nos habitudes alimentaires

Depuis notre enfance, la culture dans laquelle nous avons grandi a joué un rôle majeur dans la façon dont nous percevons la nourriture. Des traditions familiales aux coutumes sociales plus larges, nos habitudes alimentaires sont profondément enracinées dans notre identité culturelle.

Dans de nombreuses sociétés occidentales, nous avons adopté des horaires de repas fixes pour des raisons de commodité et de vie en société. Ces horaires ont été instaurés dès notre entrée à l'école, où les repas étaient planifiés et pris à des heures précises. Cette régulation est devenue une norme sociale qui a influencé notre façon de manger.

Le défi de se reconnecter à nos signaux internes

Notre dépendance aux horaires fixes a souvent conduit à une perte de connexion avec nos signaux internes de faim et de satiété. Au lieu d'écouter notre corps pour déterminer quand et combien manger, nous avons été conditionnés à suivre les horaires établis par la société.

Cela a créé un déséquilibre entre nos besoins physiologiques et notre comportement alimentaire. Nous pouvons manger à des heures prédéfinies même si nous n'avons pas faim, ou ignorer les signaux de satiété parce que « ce n'est pas encore l'heure du repas ».

Revenir à nos ressentis corporels

Il est essentiel de repenser nos habitudes alimentaires et de nous reconnecter à nos ressentis corporels pour retrouver un équilibre sain entre la nourriture et notre bien-être. Cela peut impliquer de se libérer de la contrainte des horaires fixes et d'apprendre à écouter notre corps. En nous donnant la permission de manger lorsque nous avons faim et d'arrêter lorsque nous sommes rassasiés, nous pouvons rétablir une relation plus harmonieuse avec la nourriture.

En prenant conscience de l'influence de notre culture, nous pouvons reconsidérer nos habitudes et trouver un équilibre en nous reconnectant à nos signaux internes de faim et de satiété.

L'emprise de l'industrie alimentaire

L'industrie alimentaire a exercé une influence considérable sur nos habitudes et notre relation avec la nourriture. Au fil des années, les industriels ont exploité notre attirance naturelle pour le sucre et le gras pour créer des aliments très transformés, difficiles à arrêter.

Les aliments transformés riches en sucre et en gras ont un fort pouvoir d'attraction. Lorsque nous consommons du sucre, notre cerveau libère de la dopamine. On la présente souvent comme

l'hormone du plaisir ; en réalité, elle fabrique surtout l'envie qui précède. Le plaisir attendu est presque toujours plus fort que le plaisir réel, alors on recommence. Les industriels exploitent cette dynamique en ajoutant beaucoup de sucre et de gras dans leurs produits, et en combinant les ingrédients pour créer des saveurs auxquelles il est difficile de résister.

De plus, la présence de ces aliments partout autour de nous limite notre liberté de choix. Les publicités, le marketing et l'accessibilité de ces produits influencent nos décisions et nous maintiennent dans un cercle difficile à briser.

Déculpabilisez-vous !

N'oubliez pas que votre besoin de maigrir n'est pas de votre faute. Votre histoire personnelle, votre environnement culturel et l'influence de l'industrie alimentaire ont joué un rôle dans vos habitudes. Vous n'êtes pas seul responsable de vos choix. En reconnaissant ces influences, vous pouvez reprendre le contrôle de votre alimentation : privilégier des aliments naturels, écouter vos signaux de faim et de satiété, et développer une relation positive avec la nourriture.

Ne culpabilisez plus, prenez soin de votre bien-être global !



Pour aller plus loin

La partie 1 de *Vous n'avez jamais manqué de volonté*, « D'où viennent vos habitudes », raconte l'histoire du « Finis ton assiette », du lobby du sucre et de la chasse au gras.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Une méthode (de plus...) ?

Eh bien non ! Pas de méthode particulière, pas de frustration, pas de régime. La seule chose à faire, c'est d'apprendre à réécouter son corps, comme un enfant sait le faire. Un enfant possède un système parfait d'autorégulation de la nourriture : il a faim, il mange ; il n'a plus faim, il arrête !

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

Votre corps a une capacité exceptionnelle : il stocke très facilement de l'énergie. En cas de famine, de guerre ou de toute autre période où la nourriture devient difficile à trouver, il est équipé pour survivre. Heureusement, la plupart d'entre nous ont la chance de ne pas avoir à se demander où, quand et quoi manger.

De plus, la nourriture industrielle est riche en sucre et en graisse, car ils coûtent peu cher à produire. Et ça, les industriels l'ont rapidement compris. Dans la nature, le sucre et la graisse sont rares : notre corps a donc appris à les rechercher et à les stocker.

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

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Comment procéder ?

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

Premièrement, définir VOTRE **objectif**. Cela peut paraître simple, et pourtant ! « Je vais maigrir »... c'est tellement vague ! Combien perdre ? En combien de temps ? Quel est vraiment cet objectif ?



Une fois celui-ci établi, que faut-il mettre en œuvre pour l'atteindre ? Comment **identifier** les problématiques par rapport à l'alimentation ? Et enfin, quels **outils** existent pour appliquer les changements nécessaires ? Ces outils sont bien entendu à adapter à votre personnalité. Vous vous connaissez mieux que n'importe qui d'autre, non ?

Le but de cette approche est de vous rendre **entièrement autonome**, en recréant une **connexion entre le cerveau** (l'envie de manger) et **l'estomac** (la faim), et de ne **plus écouter seulement les chiffres de la balance**, mais de faire confiance à ce que disent vos habits et votre silhouette.

Votre corps tient sur quatre pieds

Imaginez une chaise à quatre pieds : **manger, dormir, boire, respirer**. Tant qu'ils font la même longueur, la chaise est stable. Raccourcissez-en un, et elle bascule sur les trois autres, qui compensent comme ils peuvent. Et c'est presque toujours l'assiette qui compense, parce que la nourriture est la seule des quatre disponible sur commande. Quand vous mangez en dehors d'un repas, demandez-vous simplement : « Lequel de mes quatre pieds est le plus court, en ce moment ? »

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Comment définir mon objectif ?

Les fondateurs de la PNL, Richard Bandler et John Grinder, ont proposé des questions pour vérifier qu'un objectif est solide. J'en ai fait un moyen mnémotechnique : un objectif **SUPEERR** !

S comme Spécifique

Un objectif spécifique est précis et situé dans son contexte. Il utilise des verbes d'action : préparer, réussir, augmenter... Il doit être mesurable.

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

U comme Unipersonnel

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

- Pour qui je veux réaliser mon objectif ?
- De qui ou de quoi ai-je besoin pour le réaliser ?
- Ne dépend-il que de moi ?



P comme Positif

Un bon objectif est formulé de manière positive, sans négation. « Je ne veux plus de ça », « je ne veux plus être comme ça », « je veux perdre du poids » ne sont pas formulés positivement. Par exemple :

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

E comme Écologique

Écologique signifie qu'il est bon pour vous, et aussi pour votre entourage. Il permet de maintenir l'équilibre de votre propre système, tout en prenant en considération le système dans lequel vous vivez. Il peut arriver qu'un changement ait tellement d'impact sur nos proches (travail, famille, amis...) qu'il devient impossible à faire. Alors si c'est un bon objectif pour vous, et qu'autour de vous rien ni personne ne peut vous empêcher de l'atteindre, c'est un objectif écologique.

E comme Engageant

Un bon objectif doit vous motiver du début jusqu'à sa réalisation.

- De 1 à 10, à combien suis-je motivé pour y arriver ?
- Que vais-je gagner lorsque je l'aurai atteint ?
- Comment ma vie va-t-elle être ?
- Pourquoi est-il important pour moi ?

R comme Réaliste et Réalisable

S'alléger de 10 kilos en 2 jours, non, bien sûr ! Mais 300 grammes par semaine, est-ce que ça l'est pour moi ?

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

R comme Représenté en termes sensoriels

Quels sont les changements que vous pourrez observer ? Qu'est-ce que votre entourage remarquera de différent chez vous ? Projetez-vous le plus précisément possible. Faites comme si vous aviez atteint votre objectif :

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



Pour aller plus loin

Le chapitre « Un objectif qui tient debout » reprend chaque lettre du SUPEERR avec des exemples, et « Perdre du poids n'est pas un objectif » vous aide à trouver celui qui compte vraiment.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



La balance ? Mon pire ennemi !

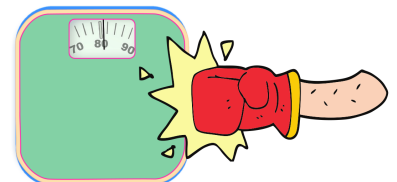
La majorité des régimes sont basés sur la **perte de poids**, et ne **fonctionnent pas** sur le long terme. Vous perdez rapidement des kilos, que vous reprenez plus tard, avec un « bonus ».

En réalité, par la privation et le stress, vous avez perdu un peu de graisse, mais aussi du **muscle**. Le corps humain est programmé pour survivre, et donc pour stocker de l'énergie sous forme de graisse.

Durant la phase « régime », le corps s'habitue, et la perte s'arrête. Découragé, vous reprenez les habitudes qui étaient en place avant le régime. Le corps repasse en mode « stockage d'énergie », avec quelques kilos en plus, au cas où il devrait repasser par une nouvelle période de manque. Au bout du compte, vous avez perdu de la masse musculaire, et pris de la masse grasse. Par cette alternance « plateau, perte, reprise » s'installe l'effet yo-yo.

Une seule question avant de commencer

Un régime marche exactement le temps qu'on le fait. Alors, avant toute nouvelle règle, demandez-vous : « **Est-ce que je peux continuer comme ça toute ma vie ?** » Si oui, foncez. Si non, adaptez la dose. « Je supprime totalement le sucre » : toute ma vie ? Non. « J'enlève le sucre de mon café et je garde le dessert du dimanche » : oui.



Je veux continuer de me peser !

En 2013, des chercheurs américains ont montré que les personnes qui suivaient régulièrement leur poids perdaient davantage que les autres, et qu'elles étaient six fois plus nombreuses à atteindre 5 % de perte. Et 5 %, c'est déjà beaucoup : 4 kilos pour 80 kilos suffisent à améliorer la tension, la glycémie et le sommeil.

Passer tous les jours sur la balance peut vite devenir déstabilisant. D'un jour à l'autre, on peut prendre 1 kilo, et en perdre 1,5 le lendemain. C'est la régularité qui compte : une seule fois par semaine suffit, toujours le même jour. Il peut être judicieux de le faire en milieu de semaine, loin des petits excès du week-end.

Les conditions idéales pour se peser : le matin, 30 minutes après le réveil, après être allé aux toilettes, nu ou en sous-vêtements, à jeun (un ou deux verres d'eau maximum), sans avoir fait de sport avant. La balance est posée au même endroit, sur un sol plat ; une fois le lieu choisi, ne la déplacez plus. En cas de doute, vous pouvez la contrôler en pesant un pack d'eau.

Le suivi prend en compte la perte de la semaine et la perte totale. On peut être déçu de n'avoir perdu que 100 grammes en 7 jours, mais réconforté parce que ces 100 grammes s'ajoutent aux 12,4 kilos perdus au total !

Alors, comment savoir si ce que vous avez mis en place fonctionne ? Écoutez votre corps, remarquez les habits qui deviennent de plus en plus larges. C'est votre silhouette qui change, pas forcément le poids indiqué sur la balance !

Quant aux balances impédancemètres, qui affichent le pourcentage de muscle et de graisse... prenez leurs chiffres avec recul ! Elles mesurent le passage d'un faible courant électrique, souvent seulement par les jambes ; le reste est un calcul propre à chaque fabricant.

Vous aspirez à perdre du poids,
à vous alléger ?



Pour aller plus loin

Les chapitres « La balance et les avis des autres » et « Ce que la balance ne mesure pas » expliquent pourquoi le chiffre bouge d'un jour à l'autre, et pourquoi le tour de taille en dit souvent plus.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Pourquoi je veux m'alléger ?

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

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

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



« Définir des objectifs est la première étape dans la transformation de l'invisible en visible. » Anthony Robbins

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Comment faire pour m'alléger ?

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

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

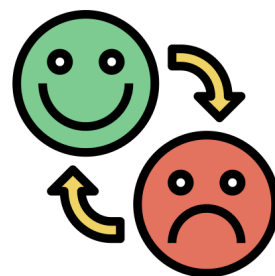
Vous vous reconnaissez dans plusieurs cases ? C'est exactement ce que nous travaillons ensemble en séance, une problématique après l'autre.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Ne plus manger ses émotions ?

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



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

L'hypnose aide à accélérer l'apprentissage de nouveaux automatismes. Mais voici déjà une première approche, issue des thérapies cognitives et comportementales, que vous pouvez facilement mettre en place : l'**alimentation réfléchie**. Elle aide à réduire l'habitude de « manger ses émotions », et à retrouver du plaisir en mangeant, en apprenant à écouter, comprendre et aimer votre corps.



L'alimentation réfléchie

1. Écrivez-le !

Tenez un journal dans lequel vous notez le lien entre la nourriture et l'humeur : ce que vous mangez, en quelle quantité, et surtout ce que vous ressentez à ce moment-là. Vous verrez apparaître les liens entre vos émotions et vos grignotages, par exemple.

2. Stoppez le cycle

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

3. Est-ce réellement de la faim ?

Lorsque vous êtes tenté par une collation, situez votre faim sur l'échelle de 1 à 10 ci-dessous. Avez-vous réellement faim, ou est-ce l'envie de manger ? Vous vous ennuyez ? Vous avez soif ?

L'échelle de la faim

L'outil le plus utile tient en dix chiffres. Avant de manger, puis à la moitié de votre assiette, demandez-vous où vous en êtes.

1 à 2 : affamé, la tête qui tourne, prêt à manger n'importe quoi. Trop tard, on a laissé filer.

3 à 4 : faim claire et calme. C'est le bon moment pour se mettre à table.

5 à 6 : ni faim ni satiété. C'est souvent là qu'on mange par habitude.

7 : rassasié. Confortable. C'est ici qu'on pose la fourchette.

8 à 10 : plein, trop plein, puis ce moment où l'on regrette. Le corps ne vous a pas trahi, on est juste passé devant lui.

Ne cherchez pas à faire le score parfait. Cherchez simplement à savoir où vous êtes. Pendant trois jours, notez juste deux chiffres par repas : où vous en étiez avant, où vous en êtes après.

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

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

Vous aspirez à perdre du poids,
à vous alléger ?



Pour aller plus loin

« Quand c'est l'émotion qui mange » et « Le jeu de la petite pause » vous donnent un exercice de deux minutes à faire au moment où l'envie monte.



Comment créer ou changer une habitude ?

Qu'est-ce qu'une habitude ?

C'est la réponse à un automatisme. Par exemple, lorsque le téléphone sonne, vous décrochez ; quand vous entendez une notification, vous allez regarder. Même si l'envie est forte, parfois, vous « résistez », et elle passe rapidement. Dans notre cerveau, c'est ce que l'on nomme habitude, comportement, programme, routine, peu importe !

En réalité, il faut se l'imaginer comme **une autoroute de connexions de neurones**. Faire autre chose demande tellement d'énergie au cerveau qu'il lui est plus simple de revenir à ce qu'il sait déjà faire. C'est pour cela que la motivation ne dure pas dans le temps. Créer une nouvelle habitude peut prendre du temps : de quelques semaines à plusieurs mois.

Heureusement, il existe une méthode simple, efficace et peu coûteuse en énergie. De plus en plus utilisée dans l'industrie et dans le développement personnel, elle a fait ses preuves. Il s'agit de la méthode des « petits pas », ou Kaizen, que l'on peut traduire par **analyser pour rendre meilleur**. Cette technique peut considérablement améliorer votre vie, vous débarrasser de vos mauvaises habitudes ou en créer de nouvelles.

La méthode Kaizen

Votre inconscient se charge de créer constamment de nouvelles habitudes. Pour cela, il a besoin d'associer une répétition à une récompense. Le Kaizen permet, en douceur et sans contrainte, d'atteindre de nouveaux objectifs, au travail, dans les loisirs, pour perdre du poids. Il n'y a aucune limite ! Voici comment procéder :

1. Donnez-vous un mini-objectif. Tellement petit que vous ne pouvez que le réussir !
2. Fixez le moment précis où vous allez accomplir cette action : le matin en vous levant, à 17 h en rentrant du travail, avant de dormir. La régularité est primordiale.
3. Un jour par semaine, toujours le même, c'est repos ! Un jour off assumé vaut mieux qu'un abandon.
4. Récompensez-vous juste après votre action, avec un moment agréable plutôt qu'avec un gâteau. Cela renforce l'habitude, par l'action de la dopamine, le moteur de la motivation.
5. Tenez un carnet, un journal, où vous notez l'évolution !

La méthode Kaizen : un exemple

En définissant vos objectifs, vous vous êtes aperçu que vous êtes trop sédentaire. Mais vous aimez marcher ! Cependant, vos essais n'ont pas été très concluants jusqu'à ce jour. Voici comment faire :

1. Fixez-vous un temps de marche minimal : par exemple 5 minutes. (Oui, seulement ! Souvenez-vous : vous ne pouvez que réussir !)
2. Fixez le moment où vous allez le faire. Au travail, vous avez une pause de 2 heures à midi : c'est ce moment-là que vous choisissez pour vos 5 minutes de marche.
3. Le samedi, c'est repos ! Mais le dimanche, vous faites cette petite marche avant le repas.
4. Vous aimez lire : après votre marche, vous prenez un peu de temps pour vous plonger dans votre livre préféré.

5. Chaque jour, vous notez combien de temps vous avez marché, si c'était facile ou non, si vous en aviez envie ou non. Vous faites le total : 130 minutes dans le mois ! Et le mois suivant, vous avez augmenté sans vous en apercevoir. Vous remarquez aussi qu'un jour, une réunion imprévue vous a empêché d'y aller... et que ça vous a manqué.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Faire (un peu) d'exercice !

L'exercice libère vos substances naturelles du plaisir, les endorphines. Même 30 minutes de marche 3 fois par semaine **aident à baisser votre niveau de stress** et vous rendent plus heureux, plus calme et détendu.

Avec l'exercice, vous entretenez et construisez votre masse musculaire. Le muscle est l'éponge à sucre de votre corps, il protège votre métabolisme pendant la perte de poids, et il vous garde autonome. Inutile d'avoir la musculature de l'incroyable Hulk : se relever d'une chaise sans les mains, porter ses courses, monter un escalier, c'est déjà du travail musculaire.

Vous n'avez pas besoin d'aller dans une salle de sport pour faire de l'exercice. Marcher, nager, faire du vélo, de la randonnée, du jogging et même passer la tondeuse sont excellents pour augmenter votre rythme cardiaque. Utilisez la méthode des petits pas pour mettre en route de petits exercices, de petits changements !

Vous aspirez à perdre du poids,
à vous alléger ?



Pour aller plus loin

La partie 5, « Bouger », explique à quoi servent la marche, le cardio et la musculation, et comment commencer même en partant de très loin, avec la règle des deux minutes.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



La chrononutrition

Le cortisol a deux rôles très importants : c'est l'hormone du stress, et c'est aussi un « chef d'orchestre » de l'alimentation. Avec l'insuline et d'autres hormones de la faim et de la satiété (leptine, gréline...), il suit des rythmes : celui des repas et du jeûne, et celui du jour et de la nuit.

On prend du poids quand on apporte plus d'énergie qu'on n'en dépense, sur la durée. Mais ce qui nous pousse à trop manger dépend de beaucoup de choses : le sommeil, le stress, les habitudes, les hormones. Plusieurs hormones participent à la régulation du poids, dont l'**insuline** et le **cortisol**. L'insuline fait passer le sucre du sang vers nos cellules, où il est utilisé ou stocké.

Notre corps cherche sans cesse l'équilibre (c'est l'homéostasie). Il s'adapte à nos changements alimentaires et à nos efforts, sans l'aide de notre volonté, grâce au système nerveux et au système hormonal. Manger davantage ne signifie pas qu'il brûlera automatiquement le surplus. Et si

nous mangeons trop peu, notre métabolisme baisse, notre faim augmente et nous stockons plus facilement.

Le bon aliment au bon moment

Nos besoins évoluent au fil de la journée, et le corps gère mieux le sucre le matin que le soir : à quantité égale, ce qui est mangé tôt pèse moins lourd que ce qui est mangé tard. Votre corps ne lit pas votre montre : apprenez à repérer quand la faim arrive, et organisez vos repas autour.

Un célèbre dicton résume l'idée : « manger comme un roi le matin, comme un prince le midi, comme un pauvre le soir ». Gardez-le comme une direction à adapter, en écoutant d'abord votre faim. Sauter un repas pour compenser un excès est en revanche une mauvaise idée : on arrive affamé au suivant.

Pour avancer, il faut aussi passer par la gestion de soi : prendre en compte les émotions qui, par le passé, vous dirigeaient vers une alimentation « plaisir » sans penser aux conséquences. L'objectif est de devenir autonome, et de transformer la culpabilité en responsabilité. Les moments festifs font partie de la vie : vos **2 jokers** sont là pour les savourer, sans culpabilité.

Le petit-déjeuner

Si vous avez faim le matin, partez avec de quoi tenir : des protéines (œufs, fromage, yaourt nature), du pain complet ou des flocons d'avoine, un fruit, quelques noix. C'est le moment où le corps gère le mieux les glucides. Si vous n'avez pas faim, ne vous forcez pas : observez simplement comment se passe votre matinée.

Le déjeuner

Après une matinée bien remplie, il faut recharger les batteries. Il ne s'agit pas de vous « alourdir », mais de rester en forme. À la mi-journée, la digestion est à son meilleur, plus encore si vous commencez par une crudité. Le déjeuner peut donc être un repas complet. Pour éviter un coup de fatigue, préférez les féculents semi-complets ou complets.

Le goûter

C'est un moment privilégié pour faire une pause et souffler. À cette heure-là, le corps gère le sucre moins bien qu'au petit-déjeuner : préférez un fruit avec quelques oléagineux, un yaourt nature ou un carré de chocolat noir. Le tryptophane (céréales complètes, banane, noix de cajou, chocolat noir) sert à fabriquer la sérotonine, puis la mélatonine du sommeil. Et si l'envie de sucre arrive en fin de journée, regardez d'abord votre midi : un déjeuner trop léger se paie souvent le soir.

Le dîner

Léger, sans être insuffisant : des légumes, des protéines (poisson, œufs, légumineuses), un peu de féculents (riz, pâtes complètes) et un filet d'huile. La digestion continue la nuit, mais un repas copieux juste avant le coucher gêne souvent le sommeil : prenez-le de préférence deux heures avant. Et si vous n'avez pas faim, restez à table avec un thé, une tisane ou un bouillon.

Les aliments à regarder de près

- **Les produits light, 0 % et les édulcorants : méfiance polie.** Pour garder le goût, on remplace souvent le gras par du sucre, des épaississants ou des édulcorants. Ils rassasient moins bien, et on en reprend. Un vrai yaourt nature avec un fruit vous tiendra mieux.
- **Le sucre de coco ou le sirop d'érable** apportent un autre goût, mais restent du sucre : même modération que le sucre blanc.
- **Les exhausteurs de goût** (sel, glutamates, E62x, E63x...). Ils donnent des « shoots » de goût : c'est pour cela qu'il est si difficile de ne pas remettre la main dans le paquet de chips. Le cerveau a besoin de temps et d'une bonne mastication pour recevoir l'information du goût.
- **Les soupes toutes prêtes.** Elles sont souvent très salées, et c'est le sel qui fait retenir l'eau. Une soupe maison, peu salée, est au contraire une très bonne façon de manger des légumes et de boire sans y penser.
- **Le fructose libre** : le sirop d'agave et les jus de fruits, même pressés maison.

En résumé

La chronobiologie étudie les rythmes du corps : l'activité de nos hormones et de notre digestion varie selon l'heure, la veille et le sommeil. Adapter son alimentation à ces rythmes permet de lui apporter **ce dont il a besoin au bon moment**. Manger plutôt copieusement le matin, raisonnablement à midi et légèrement le soir aide à moins stocker. C'est une direction à adapter à votre faim et à vos journées.

Exemple de journée type

- **Petit-déjeuner** (si vous avez faim) : œuf et/ou fromage et/ou yaourt nature, pain complet, un peu de beurre ou d'huile d'olive. La charcuterie, de temps en temps. Café ou thé sans sucre.
- **Midi** : des protéines (viande, poisson, œufs ou légumineuses), des féculents ou céréales, des légumes, une bonne huile (olive, colza, noix). De l'eau.
- **Goûter** (4 à 5 heures après le déjeuner) : un fruit avec des oléagineux, quelques olives, un carré de chocolat noir à 70 %, un avocat.
- **Dîner** (léger et complet) : légumes, poisson ou fruits de mer, œufs ou légumineuses, un peu de féculents.

Vous aspirez à perdre du poids,
à vous alléger ?



Pour aller plus loin

Le chapitre « Le rythme qui vous convient » reprend le matin, le midi et le soir, et les adapte même aux horaires décalés. « Choisir ses aliments » et « Lire une étiquette sans se faire avoir » complètent ces pages.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Stress et nourriture : quel lien ?

Le stress est souvent l'une des causes de la prise de poids. L'anxiété pèse sur l'appétit et empêche un repos suffisant. Plusieurs hormones sont libérées lors des états de stress : l'ACTH (hormone corticotrope), le cortisol, l'adrénaline, l'ocytocine et la vasopressine.

Sans entrer dans les détails, le stress chronique est lié au circuit lent de la peur, décrit par le neuroscientifique Joseph LeDoux. Le cortisol est fabriqué à partir du cholestérol et sécrété par les glandes surrénales. Il déclenche le signal de faim pour constituer des réserves d'énergie : cela explique l'attrance pour le sucre et la nourriture riche. Il agit aussi sur le sommeil pour maintenir le corps « en alerte ». La fatigue du manque de sommeil engendre du stress, et un cercle vicieux se met en route.

Les symptômes physiques habituels du stress

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

Le stress modifie considérablement le niveau de cortisol, qui a une influence directe sur l'insuline, et donc sur l'augmentation de la masse grasse. En période de stress chronique, le cortisol élève le taux de sucre dans le sang pour fournir de l'énergie ; l'organisme réagit en produisant de l'insuline pour le faire baisser. Nous sommes alors dans des conditions idéales pour stocker.

Quand je stresse...

...mon corps réclame du carburant !

Chez certaines personnes, le stress coupe l'appétit ; chez d'autres, il l'augmente. Votre histoire compte autant que la chimie.



Le nerf vague

Le nerf vague joue un rôle important dans notre réponse au stress. Le stress chronique peut affecter les zones du cerveau qui régulent nos émotions et nos décisions, et entraîner des comportements alimentaires qui nous déplaisent : manger plus, ou se tourner vers des aliments réconfortants, sucrés ou salés.

Le nerf vague participe aussi à la satiété et à la digestion. Il envoie des signaux de l'estomac et des intestins vers le cerveau pour indiquer que nous avons suffisamment mangé. Quand nous sommes stressés, cette communication peut être perturbée, et la sensation de satiété aussi.

Prendre soin de son nerf vague aide à retrouver une satiété juste : manger lentement, bien mâcher, prendre des repas équilibrés. La **cohérence cardiaque** est une technique simple et efficace pour l'« entraîner » ! En gérant votre stress, en soignant votre sommeil et votre alimentation, vous enclenchez un cercle vertueux.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Reconnaître le bon du mauvais stress

Bon stress si :



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

Mauvais stress si :



- Il est **chronique** : sa cause est régulière, quotidienne.
- Il est provoqué par un **traumatisme** : violence physique ou mentale, harcèlement.
- Vous ne pensez **pas avoir les ressources** pour vous en sortir par vous-même.
- Vous **changez de mode de vie** (perte de sommeil, modification de l'appétit, attirance pour la nourriture riche et sucrée).
- Vous vous **retirez** du monde social.

- Vous avez déjà **souffert** d'un trouble physique ou mental.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Cinq étapes simples pour commencer à mieux gérer le stress

1. Identifiez la source du stress

Travail, difficultés personnelles, situation familiale, problème de santé, manque de sommeil, peur de l'avenir...

2. Soyez actif !

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

3. Prenez du temps pour vous !

Offrez-vous du temps, prenez soin de vous (lecture, coiffeur, promenades, sport...). Quels sont vos loisirs ? Dormez, reposez-vous. Surtout, écoutez-vous !

4. Toute situation de stress est suivie par des changements

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

5. Prenez soin de votre corps !

Le corps et l'esprit sont indissociables ! En prenant soin de votre corps (massage, relaxation, sport, sieste...), vous libérez des hormones qui s'opposent à celles du stress.

Retrouvez le calme qui est en vous !



MON JOURNAL DE VICTOIRE



La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une méthode simple qui aide à réguler le stress, et vous savez maintenant que le stress joue sur le poids. Elle active le système parasympathique, celui du calme, ce qui aide face au grignotage. Elle se pratique **3 fois par jour** : c'est la **méthode 365** (3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes). L'idéal : le matin, avant le déjeuner et en rentrant du travail.

1. inspirer 5 secondes ;
2. expirer 5 secondes (ou 4 et 6, si vous aimez allonger l'expiration).



À l'inspiration, le cœur accélère légèrement ; à l'expiration, il ralentit. En allongeant un peu l'expiration, vous stimulez le nerf vague, celui du calme et du rassasiement. La respiration ne coupe

pas une vraie faim : si vous avez faim, mangez. Devant une envie sans faim, en revanche, une minute de respiration vous laisse le temps de la regarder.

Au cabinet, je propose une progression sur trois semaines pour l'installer en douceur.

Vous aspirez à perdre du poids,
à vous alléger ?



Vous n'avez jamais
manqué de volonté

FREDERIC GARCIA

Pour aller plus loin

Le chapitre « Respirer » présente la méthode 365, « votre seule télécommande directe sur le système nerveux », et ses limites.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Ne plus manger par ennui

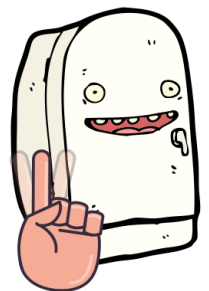
Notre cerveau n'aime pas l'**inactivité**, et de nos jours la nourriture est facilement accessible. Alors nous allons automatiquement au plus simple pour combler cet ennui. Le frigo, ou le fameux placard à gâteaux présent dans de nombreux foyers, sert de pseudo-distraction à notre cerveau.

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

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

Peu importe ce qui peut arriver, quelles que soient les émotions,

la solution n'est pas dans le frigo !



MON JOURNAL DE VICTOIRE



Pourquoi manger doucement ?

Combien de fois vous a-t-on dit « mange doucement ! », « prends ton temps », « pose tes couverts et mâche » ? C'est important de manger lentement, mais savez-vous pourquoi ?

Quand les aliments arrivent dans l'estomac, sa paroi s'étire, et des capteurs préviennent le cerveau par le nerf vague. Ce premier signal est rapide. Les hormones de la satiété, libérées par l'intestin, mettent en revanche **15 à 30 minutes** à monter.

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

On peut aussi aider son cerveau. Une technique simple consiste à manger un petit quelque chose de léger et solide (une pomme, une poignée d'amandes...) 20 à 30 minutes avant le repas, pour annoncer au cerveau qu'on va bientôt passer à table.

Vous aspirez à perdre du poids,
à vous alléger ?



Vous n'avez jamais
manqué de volonté

FREDERIC GARCIA

Pour aller plus loin

« Ce qui se passe vraiment dans votre estomac » distingue le rassasiement de la satiété, et explique le fameux quart d'heure.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



L'importance du sommeil

Le sommeil joue un rôle essentiel pour perdre du poids et garder un mode de vie sain. Il influence notre métabolisme, nos hormones et nos comportements alimentaires. Un manque de sommeil chronique, ou un sommeil de mauvaise qualité, augmente l'appétit, stimule les fringales et pousse vers des choix alimentaires moins sains.

Deux hormones de l'appétit

La **leptine** est produite par les cellules graisseuses : elle règle l'appétit sur plusieurs semaines. Quand nous manquons de sommeil, elle diminue, et les signaux de satiété se brouillent. La **ghréline**, produite par l'estomac, stimule l'appétit : quand nous manquons de sommeil, elle augmente. Résultat : plus de faim, et une attirance pour les aliments riches en gras et en sucre.

Ce que le manque de sommeil change

- **Le métabolisme ralentit** : le corps brûle moins de calories au repos.
- **L'insuline fonctionne moins bien** : cela favorise le stockage des graisses et augmente le risque de diabète de type 2.
- **Le cortisol augmente** : un niveau élevé de cette hormone du stress favorise la prise de poids, en particulier au niveau du ventre.

Quelques conseils pour mieux dormir

- **Une routine régulière** : couchez-vous et levez-vous à heures fixes, même le week-end.
- **Une chambre propice au sommeil** : sombre, calme, à une température agréable. Rideaux occultants, bouchons d'oreille ou masque si besoin ; un bon matelas et de bons oreillers.
- **Limiter les stimulants** : évitez la caféine et l'alcool quelques heures avant le coucher.
- **Un rituel de détente** : méditation, lecture, bain chaud, musique douce...

Le sommeil et la perte de poids sont étroitement liés : prendre soin de votre sommeil est une étape essentielle vers votre bien-être.



Pour aller plus loin

« Dormir » fait partie des quatre pieds de la chaise. Le chapitre explique le cercle fatigue, faim, grignotage, et comment en sortir.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



La balance énergétique

On peut comparer nos besoins d'énergie à une balance. Si on apporte autant de calories qu'on en dépense, le poids ne change pas. Si on apporte plus que ce que l'on dépense, on prend du poids : le corps stocke l'énergie non utilisée sous forme de graisse. Si on dépense plus que ce qu'on apporte, on s'allège : le corps puise dans ses réserves.

Les leviers sont l'alimentation (en la modifiant comme vu plus haut) et la dépense (par exemple, se mettre à marcher avec la méthode des petits pas). L'activité physique régulière augmente la masse musculaire. Le muscle consomme un peu plus d'énergie que la graisse, même au repos ; l'effet reste modeste (deux kilos de muscle en plus, c'est environ une demi-pomme par jour). Le vrai bénéfice est ailleurs : le muscle gère le sucre, protège votre métabolisme quand vous perdez du poids, et vous garde autonome.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Le conscient et l'inconscient

Qu'est-ce que le conscient et l'inconscient ?

Le **conscient** symbolise notre partie analytique, logique. C'est notre premier niveau de conscience. Il permet de percevoir la réalité, de juger, de réfléchir et de décider au quotidien. C'est l'état dans lequel nous vivons. Il ne peut réaliser que peu de tâches à la fois.

L'**inconscient** gère tout ce qui nous concerne et dont nous n'avons pas conscience. C'est notre mode de fonctionnement automatique : les battements du cœur, la respiration... Il est aussi le gardien de nos souvenirs et de nos émotions. C'est de là que viennent l'imagination et la créativité. Il traite une quantité immense d'informations en même temps et garde le corps en état de fonctionnement. Il gère nos automatismes, et c'est souvent lui qui agit le premier, mais il ne raisonne pas de façon logique. Il fonctionne comme un ordinateur qui suit les instructions d'un programme, et permet de faire certaines tâches sans y réfléchir : faire ses lacets, conduire... C'est aussi par l'inconscient que nous avons notre propre représentation de nous-même et du monde qui nous entoure.

Notre dialogue interne

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



Ces **comportements automatiques** sont liés à des programmes inconscients. La **motivation** et l'envie de les changer ne sont souvent **pas suffisantes**. Une habitude est comme une autoroute de connexions neuronales : la changer demanderait trop d'énergie au cerveau. La motivation donne une impulsion de départ !

Le travail par hypnose consiste souvent à semer la graine d'un nouveau comportement, utile et bon pour vous, et à apprendre à l'utiliser. Toute hypnose est de l'autohypnose ! Alors **vous** avez déjà en vous les outils nécessaires pour activer **vos propres ressources** de changement !

Comment fonctionne l'hypnose ?

Elle permet d'entrer dans un état modifié de conscience. Elle vous donne accès à votre schéma de fonctionnement, vos **programmes internes automatiques**, responsables de vos habitudes, de vos émotions, de votre propre représentation du monde. Vous pouvez les modifier, parce que c'est bon pour vous et que c'est ce que vous désirez.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Qu'est-ce que l'hypnose ?

Est-ce que je suis « réceptif » à l'hypnose ?

Tout le monde connaît l'état hypnotique ! L'hypnose est un phénomène **naturel** que nous vivons tous, plusieurs fois par jour, chacun à sa façon. Simple-ment, on ne sait pas que ces moments sont déjà une forme de transe hypnotique.



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

Très régulièrement, tout au long de la journée, vous « entrez » sans le savoir dans un état modifié de conscience. L'hypnose, ce sont ces moments où vous êtes « **dans la lune** », absorbé par vos pensées... C'est lorsque vous êtes plongé dans un livre ou un film. Ou bien quand vous conduisez ou marchez, et que vous êtes surpris d'être déjà arrivé. C'est aussi quand vous portez toute votre attention à ce que vous faites et que vous vous **isolez de votre environnement extérieur**.

Alors, rassurez-vous : vous connaissez déjà l'état hypnotique. C'est un état d'attention concentrée, souvent accompagné de détente.



Méthodes d'autohypnose

Comment faire de l'autohypnose ?

Une séance d'autohypnose se déroule en 3 temps :

1. Se fixer le but de la séance, formulé de façon positive : « Je veux retrouver mon souffle dans les escaliers », « J'aimerais savourer mes repas assis à table »...
2. Se donner une durée (10 à 15 minutes). On ne peut pas rester « bloqué » en hypnose : soit on s'endort, soit on en sort.
3. Prévoir la sortie : « Après trois grandes respirations, je serai en pleine forme pour reprendre mes activités », ou au contraire « et je pourrai m'endormir, passer une nuit longue et agréable, et me réveiller à 7 h... et c'est une belle journée qui commencera ».

Ce qui donne, avec vos propres mots : « Je vais faire une séance d'autohypnose pendant 15 minutes pour mieux me concentrer. La séance terminée, après 3 grandes inspirations, je serai en pleine forme, fier de moi, prêt à continuer cette journée avec beaucoup d'énergie. »

Parfois, une seule séance suffira, mais il en faut souvent plus. Donnez-vous un mois, à raison de trois fois par semaine, avant de juger. Vous pourriez être surpris de voir les changements arriver plus vite que vous ne l'imaginez !

Inventer votre endroit de ressourcement

Créez un endroit merveilleux, magique, où vous vous sentez bien ! Mettez-y tout ce qui est agréable pour vous, des objets qui vous font du bien. Un coin de nature, une pièce agréable, un endroit dans l'espace... peu importe : imaginez et créez votre endroit de ressources ! Ce peut être un endroit déjà connu, où vous vous sentez bien et en sécurité, ou un lieu totalement imaginaire. Vous pouvez aussi « broder » autour : un escalier magique pour y accéder, une montgolfière qui vous emmène dans votre endroit secret...

Faites comme si c'était déjà fait !

Pendant cette visualisation, ressentez les sensations agréables de vivre dans un corps sain et énergique. Voyez-vous manger des aliments qui vous conviennent, pratiquer une activité physique régulière, et ressentir la satisfaction de prendre soin de vous. Vous pouvez aussi imaginer les difficultés que vous pourriez rencontrer, et vous voir les surmonter avec facilité et détermination : vous renforcez ainsi votre confiance en vos capacités.

Concentrez-vous sur les émotions positives : la fierté, la satisfaction, la joie. Plus vous associez ces émotions à votre objectif, plus votre inconscient sera motivé à vous aider à le réaliser. Vivez la scène de l'intérieur, avec vos yeux à vous. Puis, avant de revenir, repérez une seule chose que vous pouvez faire cette semaine dans cette direction : une image qui débouche sur un geste devient un vrai entraînement.

Avec la puissance de l'hypnose et votre engagement envers votre objectif, vous pouvez créer une transformation positive et durable dans votre vie. Et surtout, faites-vous confiance !



Pour aller plus loin

« L'autohypnose, mode d'emploi » et ses trois exercices guidés (l'endroit qui est à vous, faites comme si c'était déjà fait, quand l'envie monte) prolongent ces pages.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Les troubles alimentaires qui nécessitent une prise en charge

Certains rapports à la nourriture dépassent ce qu'un livret peut accompagner. Les reconnaître permet de demander de l'aide au bon endroit.

La boulimie

Des crises répétées, avec une sensation de perte de contrôle, suivies de comportements pour compenser : vomissements provoqués, laxatifs ou diurétiques, sport excessif, restrictions.

L'anorexie mentale

Une restriction alimentaire, une peur intense de prendre du poids et une façon perturbée de vivre son poids ou sa silhouette. Elle ne se résume pas à une perte d'appétit.



L'hyperphagie

Des crises où l'on mange une très grande quantité de nourriture en peu de temps, avec une perte de contrôle, mais sans comportements pour compenser.

L'orthorexie

La volonté obsessionnelle de ne manger que des aliments jugés « sains », et le rejet systématique de ceux perçus comme malsains. Le terme ne correspond pas à un diagnostic officiel, mais la souffrance, elle, mérite d'être prise au sérieux.

Le pica et le mérycisme

Le pica est l'ingestion durable (plus d'un mois) de substances non alimentaires : terre, craie, papier, cheveux... Le mérycisme se caractérise par des régurgitations répétées, suivies d'une nouvelle mastication des aliments.

Pro-ana, pro-mia

Certains contenus en ligne font la promotion de l'anorexie ou de la boulimie. Si vous les fréquentez, parlez-en à un professionnel.

Où demander de l'aide

Ces troubles touchent tous les âges, tous les genres et toutes les corpulences. Vous n'avez pas besoin de savoir de quoi il s'agit pour demander de l'aide :

- votre médecin traitant ;
- Anorexie Boulimie Info Écoute : **09 69 325 900** (du lundi au vendredi sauf le mercredi, de 16 h à 18 h) ;
- la FFAB, sur **ffab.fr** ;
- le **3114**, jour et nuit, si les idées noires s'installent.

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Que savoir d'autre ?

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

C'est naturel : cela arrive dans chaque perte de poids. Ne vous découragez pas. Vérifiez d'abord que vous mangez assez : un palier vient souvent d'un apport devenu trop bas. Regardez ensuite votre sommeil et votre stress. Et donnez-vous du temps : un corps n'avance pas en ligne droite. Votre tour de taille bouge souvent avant la balance.

La méthode du bol

Un repère visuel pour les quantités. Votre plat tient dans un bol, avec une moitié de légumes, un quart de protéines et un quart de féculents, et la partie plaisir (dessert, yaourt, fruit...) dans l'équivalent d'un verre. Si vous avez encore vraiment faim, reprenez des légumes.

Manger « en conscience »

Utilisez tous vos sens ! Prenez le temps d'observer votre assiette : la nourriture, les formes, les couleurs, les odeurs. Prêtez attention à la texture et aux saveurs de la première bouchée, et à la façon dont elles évoluent à mesure que vous mangez. Faites-le sans distraction (téléphone, ordinateur, télé, radio).

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Méditation pleine conscience

Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?

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

Manger en pleine conscience nous permet de redécouvrir ce que signifie **nourrir notre corps avec soin et attention**. Le simple fait de manger au ralenti, de prêter attention instant après instant, montre à quel point **les envies liées à la nourriture sont fortes** pour beaucoup d'entre nous.

Les aliments problématiques

Pendant un repas, choisissez un aliment que vous souhaitez éviter pour votre bien-être (chocolat, aliments frits, biscuits...). Prenez-en une petite quantité et mangez-la en pleine conscience. Ces aliments sont souvent l'objet d'excès, parce qu'on les avale trop vite, sans vraiment en profiter. Cette méditation vous permet de les savourer davantage, et d'en profiter de temps en temps, avec modération.

Surfer sur la pulsion

Fermez les yeux et sentez en vous la pulsion de manger. Sentez le désir grandir dans votre corps, en imaginant que c'est une vague sur l'océan. Utilisez votre respiration comme une planche de surf, qui vous permet de rester sur la vague à mesure qu'elle grossit. Tant que vous respirez, aucune vague ne peut vous submerger. Surfez dessus, une vague après l'autre, jusqu'à ce qu'elles disparaissent.

La version complète de ce journal

Les personnes que j'accompagne au cabinet reçoivent la version complète de ce journal, à imprimer :

- les pages pour définir et écrire leur vrai objectif ;
- le carnet alimentation et émotions, le suivi des mensurations, les petites victoires et les jokers ;
- la cohérence cardiaque en trois semaines ;
- les exercices guidés d'autohypnose et de méditation, la chrononutrition détaillée et les questions fréquentes.

Pour prendre rendez-vous : 07 55 61 51 00 · hypnosevalence.com

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Le mot de la fin

Dans ce livret spécialement conçu pour vous, vous avez toutes les clés pour vous approcher de votre objectif, en douceur. Merci de l'avoir parcouru ! En comprenant les principes qui y sont décrits et en les appliquant au quotidien, vous êtes sur la voie de l'autonomie dans la gestion de votre poids, et surtout en route vers une meilleure santé globale.

SANS PRIVATION ! SANS FRUSTRATION ! SANS MANQUE !

N'oubliez pas que chaque personne est unique, et qu'il est important de trouver l'équilibre qui vous convient. Consultez un professionnel de santé si vous avez des préoccupations particulières. Le maître mot est de garder du **plaisir** à cuisiner avec des aliments bons pour votre bien-être. Et si vous souhaitez être accompagné, je vous reçois au cabinet, près de Valence.

Vous êtes maintenant **la seule personne aux commandes** : profitez pleinement de tout ce qui va se passer ces prochains jours, c'est à vous de prendre en main votre minceur. Souvenez-vous que la **patience** et la **régularité** font partie des clés de votre réussite.

Bon voyage vers une meilleure forme et un poids équilibré !

Amitiés, Frédéric

MON JOURNAL DE VICTOIRE



Pour aller plus loin : mes livres

**Vous aspirez à perdre du poids,
à vous alléger ?**



*Vous n'avez jamais
manqué de volonté*

FRÉDÉRIC GARCIA

Vous n'avez jamais manqué de volonté

Faim, fatigue, émotions : apprendre à écouter son corps pour perdre du poids

Ce journal en est le résumé. Le livre va beaucoup plus loin : j'y raconte comment j'ai perdu 56 kilos, et je vous aide à construire votre propre méthode, sans régime.

- la chaise à quatre pieds : manger, dormir, boire, respirer ;
- pourquoi les régimes échouent si souvent ;
- les émotions, l'ennui, le stress, le sommeil ;
- l'autohypnose, avec trois exercices guidés ;
- votre méthode en six étapes, et un plan pour les mauvais jours ;
- 39 recettes simples.

En broché et en version Kindle, sur Amazon.



Scannez le code avec votre téléphone, ou rendez-vous sur amazon.fr/dp/B0HKKCL17B

FRÉDÉRIC GARCIA

REJOIGNEZ LA DÉFUME

Cinq semaines pour
retrouver votre liberté



Un jour après l'autre.

Rejoignez la Défume

Cinq semaines pour retrouver votre liberté

Ma méthode pour arrêter de fumer, écrite pour être suivie chez soi, un chapitre par jour. Pour vous, ou pour un proche qui fume.



Scannez le code avec votre téléphone, ou rendez-vous sur amazon.fr/dp/B0HKTPMTJX

Et pour le plaisir : mes romans

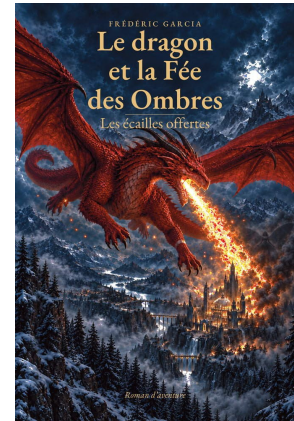
J'aime les histoires, alors j'en écris aussi. Ce sont des romans illustrés, pour les enfants, les adolescents, et les adultes qui ont gardé leur part d'enfance. On y retrouve, en filigrane, ce que je vis au cabinet : la peur, le courage, la confiance, le droit de dire non.



Un petit pas d'ogre
Roman illustré, dès 9 ans



Setifa et les secrets du désert
Roman d'aventure, dès 10 ans



Le dragon et la Fée des Ombres
Fantasy illustrée, ados et adultes

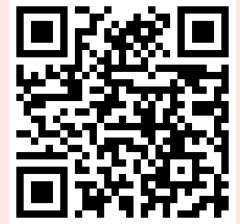


Prendre rendez-vous

Frédéric Garcia, hypnothérapeute
15 rue Fanny, 26320 Saint-Marcel-lès-Valence
07 55 61 51 00

hypnosevalence.com

Séances au cabinet, près de Valence et Romans-sur-Isère.



MON JOURNAL DE VICTOIRE



Sommaire

Vous allez réussir !	2
Bienvenue dans votre guide !	3
Fini ton assiette !	4
C'est l'influence de notre culture !	5
Une méthode (de plus...) ?	6
Comment procéder ?	7
Comment définir mon objectif ?	7
La balance ? Mon pire ennemi !	9
Pourquoi je veux m'alléger ?	10
Comment faire pour m'alléger ?	10
Ne plus manger ses émotions ?	11
L'alimentation réfléchie	12
Comment créer ou changer une habitude ?	13
Faire (un peu) d'exercice !	14
La chrononutrition	14
Stress et nourriture : quel lien ?	16
Reconnaître le bon du mauvais stress	17
Cinq étapes simples pour commencer à mieux gérer le stress	18
La cohérence cardiaque	18
Ne plus manger par ennui	19
Pourquoi manger doucement ?	19
L'importance du sommeil	20
La balance énergétique	21
Le conscient et l'inconscient	21
Qu'est-ce que l'hypnose ?	22
Méthodes d'autohypnose	23
Les troubles alimentaires qui nécessitent une prise en charge	24
Que savoir d'autre ?	25
Méditation pleine conscience	25
Le mot de la fin	26
Pour aller plus loin : mes livres	27



Besoin de changer
quelque chose
dans votre vie ?

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

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



Frédéric Garcia
hypnosevalence.com

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