

# Mon Objectif

---

- **Atteindre mon poids d'équilibre :    kg    en    mois**
- **Conserver ce poids pour toujours**

## Idées clés

1. **Maigrir c'est facile**, lorsque je change ma façon de penser à la nourriture et ma façon de penser à moi-même :
  - J'apprends à penser à la nourriture et à manger comme une personne naturellement mince,
  - J'apprends à penser à moi-même, à créer une image de moi-même mince.
2. **Mon poids en excès est la conséquence d'un mauvais comportement alimentaire.**  
Mon comportement alimentaire est une habitude, un apprentissage. Je peux désapprendre tout ce que j'ai appris, si mon apprentissage me desserve. C'est l'unique façon de me débarrasser de mon poids en excès définitivement.

## Pour changer mon comportement alimentaire je m'engage envers moi-même à :

- **arrêter les régimes.**

Les régimes et les privations mettent mon corps en « survie ». Par réaction évolutionniste le corps fait face aux périodes de famine en ralentissant mon métabolisme pour stocker les graisses.

- **arrêter de me peser pendant un mois**, et ensuite je me pèserai maximum une fois par semaine.
- **respecter les cinq règles d'or.** Si je fais un écart, je me pardonne et je recommence à suivre les cinq règles d'or.
- **remplir consciencieusement mes exercices et mes tâches thérapeutiques.**

# Les 5 Règles d'Or

---

## 1. Quand j'ai faim, je mange.

Je me situe toujours dans la zone verte et je m'assure de ne pas confondre la soif avec la faim (70 % des sensations de faim, sont en réalité des sensations de soif). Quand j'ai faim je bois un verre d'eau, et si j'ai toujours faim, je mange.

Si vous avez fait beaucoup de régimes, il est possible que vous vous êtes habitués à ignorer les signaux de votre corps et que vous oubliez de manger avant d'avoir une faim forte ou continuer à manger sans savoir quand vous arrêter.

Plusieurs fois par jour, avant chaque repas et avant chaque gouter, écoutez votre corps et attribuez-vous un chiffre de 1 à 10 jusqu'à ce que vous commencer à ressentir les différences entre les divers points sur l'échelle.

### L'Echelle de la faim

1. Sensations de faiblesse
2. Faim Forte
3. Faim modérée
4. Légèrement faim
5. Etat neutre
6. Sensation agréable de satisfaction
7. Sensation de satiété
8. Sensation d'être « rempli »
9. Sensation de ballonnement
10. Sensation de nausée

## 2. Je mange ce que j'aime.

Plus aucun aliment interdit car ce qui est interdit devient très attractif.

## 3. Quand je mange, je mange consciemment :

- ✓ Je pose mes couverts (ou mon sandwich), après chaque (choix de) bouchée.
- ✓ Je mange comme un gourmet en savourant la nourriture.
- ✓ Je mâche chaque bouchée 20 fois et j'exprime mon plaisir par des sons.
- ✓ Pendant 4 semaines, je renonce aux boissons alcooliques pendant le repas.
- ✓ Je concentre mon attention sur mon repas. Je me passe de regarder la télé, de lire, et pendant les repas je parle le moins possible.

**4. Quand je suis satisfaite ou remplie, j'arrête. Je laisse toujours un peu de nourriture dans l'assiette.**

**5. J'augmente mon activité physique pour accélérer mon métabolisme.**

Le métabolisme se réfère à la façon dont le corps transforme l'énergie des aliments et la transforme dans l'énergie dont nous avons besoin pour vivre. Le cerveau, le coeur, les poumons, chaque organe et chaque cellule sont alimentées en énergie par le sang. Les recherches ont prouvé que les personnes en surpoids brûlent plus de calories que les personnes minces simplement parce qu'elles sont plus grandes, leurs organes sont plus grands. Pour accélérer le métabolisme il faut bouger plus : marcher pendant 15 minutes, monter des escaliers, etc.

## Comment gérer la faim émotionnelle et les envies irrésistibles

---

La faim physiologique vient graduellement. L'estomac se contracte, émet des bruits et envoie des signaux à l'hypothalamus pour l'informer que le corps doit manger.

La faim émotionnelle est soudaine et violente. La faim émotionnelle apparaît en réponse au stress, à l'ennui, aux problèmes émotionnels.

La satiété entraîne la sécrétion de dopamine et de sérotonine, neurotransmetteurs qui donnent des sensations de plaisir et qui compensent temporairement, sans le résoudre, le mal-être.

Alors plutôt que penser à quoi manger, n'est-ce pas mieux de se demander « qu'est-ce qui me mange » ?

### Une solution rapide et efficace : EFT (technique de libération émotionnelle)

Cette technique est une forme d'acupression pour libérer les émotions négatives. C'est une méthode facile à pratiquer qui donne des résultats immédiats. Elle repose sur le principe que la cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel. Cette méthode est utile pour toutes les émotions négatives telles que tristesse, peur, colère, anxiété, culpabilité et peut également aider à résoudre les problèmes physiques (douleurs).

Il s'agit de tapoter doucement certains points spécifiques situés sur nos méridiens énergétiques.

En tapotant tout en pensant au malaise ressenti, on équilibre l'énergie des méridiens perturbés.

La séquence suivante a été conçue notamment pour les compulsions et les addictions. En quatre minutes tout au plus, l'envie irrépressible disparaît.

Avant de commencer cet exercice lisez attentivement les étapes à suivre:

1. Amplifiez votre envie pour votre plat préféré. Maintenant, sur une échelle de 1 à 10 appréciez l'intensité de votre envie. C'est important, cela vous permettra de mesurer de combien vous l'avez diminué.
2. Maintenant, alors que vous restez focalisé sur l'envie que vous ressentez, tapotez avec deux doigts environ 10 fois le point situé en dessous de la clavicule comme indiqué sur le dessin suivant.



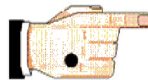
3. Maintenant, tapotez le point en dessous de votre œil :



4. Maintenant, tapotez environ 10 fois le point en dessous de la clavicule



5. Maintenant, tout en continuant à penser à votre envie, tapotez sur l'autre main le point indiqué :



6. Fermez les yeux, rouvrez-les.
7. Gardez la tête immobile, continuez à tapoter sur le point indiqué plus bas et :
  - a. Regardez en bas à droite
  - b. Regardez en bas à gauche
  - c. Tournez vos yeux 360° en sens horaire
  - d. Tournez vos yeux 360° en sens antihoraire
8. Continuez à penser à l'aliment dont vous avez envie et :
  - a. Fredonnez les premiers vers de « Joyeuse anniversaire »
  - b. Comptez à haute voix de 1 à 5
  - c. Fredonnez à nouveau les premiers vers de « Joyeuse anniversaire »
9. Arrêtez-vous et mesurez l'intensité de votre envie sur l'échelle de 1 à 10.

Si l'envie n'a pas complètement disparu, recommencez l'exercice deux ou même trois fois. Pour la plupart des gens, deux exercices suffisent pour diminuer très considérablement l'envie d'un aliment, voir définitivement.

Si l'envie revient recommencez les exercices. Lors de nos séances, nous allons travailler aussi sur l'élimination définitive d'une préférence démesurée pour un aliment (chocolat, etc.)

# Changements Constatés

---

## Mes tâches

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Semaine 1

.....  
.....  
.....  
.....

## Semaine 2

.....  
.....  
.....  
.....

## Semaine 3

.....  
.....  
.....  
.....

## Semaine 4

.....  
.....  
.....  
.....

**Mon nouveau poids :**