

LE RITUEL *DU SOIR*

Comprendre ce qui se passe vraiment et
commencer à faire la paix avec tes soirées



— Ce que nous portons dans notre corps reflète
souvent l'empreinte de ce que nous n'avons pas
encore exprimé —

à fleur — de poids · se retrouver enfin

Tu connais ce moment

Il est 21h, la journée est derrière toi, et quelque chose t'appelle dans la cuisine — pas la faim. L'autre.

Tu as essayé plusieurs fois des régimes, des programmes, des méthodes..

Et à chaque fois le même scénario : ça tient quelques semaines et puis un événement qui accroche, un ressenti, une émotion et tout ce que tu avais construit s'efface en 10 minutes.



à fleur — de poids · se retrouver enfin

Ce n'est pas un manque de volonté.

Ce n'est pas de la faiblesse.

Tu n'as pas besoin de plus de discipline.

Tu as besoin de comprendre le mécanisme.

Parce que tu ne modifies pas quelque chose
que tu n'a pas encore compris.

Dans ce guide

- découvre les 3 vraies raisons pour lesquelles les approches classiques ne tiennent pas
- identifie tes propres déclencheurs émotionnels
- obtiens un outil que tu peux utiliser dès ce soir.



Les 3 vraies raisons pour lesquelles les approches classiques ne tiennent pas



1 - Tu traites le symptôme, pas la source

Changer ce que tu manges sans changer pourquoi tu manges, c'est changer les mots sans changer la phrase. Les compulsions du soir ne viennent pas de ta faim. Elles viennent d'une émotion qui n'a pas trouvé d'autre sortie.

Le stress de la réunion. La conversation qui t'a contrariée. Le silence de l'appartement. Les conflits non résolus.

La nourriture est le substitut.

Le vrai sujet est ailleurs.

— *Vouloir régler un problème émotionnel avec une restriction alimentaire, c'est comme essayer d'éteindre un incendie avec un éventail* —

2 - Ton système nerveux ne sait pas faire autrement

Ce n'est pas un défaut de caractère. C'est un câblage. Un programme inconscient.

Depuis des années, quand quelque chose de difficile arrive, ton cerveau a appris qu'il y a un geste qui soulage : aller dans la cuisine.

Ce réflexe est ancré.



Il ne disparaît pas avec une décision consciente.

Il se remplace par un autre réflexe, progressivement, avec les bons outils.

3 - Tu te bats contre toi-même et c'est épuisant

Chaque programme classique te demande plus d'effort, plus de rigueur, plus de volonté.

Mais ta volonté est déjà mobilisée à 100% !

Au travail, pour les enfants, pour tout ce que tu gères.

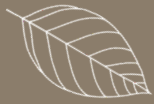
Le soir il ne reste plus d'énergie pour résister.

L'approche qui fonctionne est celle où il n'y a plus de combat, celle où tu conserves ton énergie.

— Depuis le début, ce que tu vis le soir dans ta cuisine n'a pas grand-chose à voir avec la nourriture —

à fleur — de poids · se retrouver enfin

Le mécanisme que personne ne t'a jamais expliqué



Il y a un cycle qui se répète soir après soir.
L'identifier est déjà le début du changement



Identifies tes propres déclencheurs émotionnels

Coche les situations qui déclenchent chez toi l'envie de manger sans réelle faim, en étant tout à fait honnête avec toi-même.

SITUATION DÉCLENCHANTE	ÉMOTIONS & BESOINS PROBABLES	MOI
Des tensions au travail dans la journée	Frustration retenue, stress non exprimé, besoin de s'apaiser	<input type="checkbox"/>
Rentrer dans un appartement silencieux	Solitude, vide, absence de présence, besoin de remplir	<input type="checkbox"/>
Les enfants sont couchés... enfin !	Décompression d'une charge mentale, fatigue parentale	<input type="checkbox"/>
Une conversation qui t'a contrariée	Rumination, quelque chose d'inachevé, d'incompris	<input type="checkbox"/>
Une bonne journée mais trop de pression contenue	Besoin de lâcher après avoir tout tenu et permission "je mérite"	<input type="checkbox"/>
Fatigue nerveuse, sociale, sensorielle, décisionnelle, etc.	Épuisement au delà du physique, besoin de douceur : trop de tout !	<input type="checkbox"/>
Sentiment d'ennui ou de vide existentiel	Vide à remplir, absence de sens, recherche de stimulation	<input type="checkbox"/>
Faible estime de soi et auto-jugement	peur de l'échec, besoin de sécurité et de réconfort	<input type="checkbox"/>
Anxiété et stress diffus sans cause précise (cortisol dérégulé)	État nerveux chronique, fond de tension, besoin d'apaisement	<input type="checkbox"/>
Une pensée ou un jugement sur ton corps ou ton poids	Honte, découragement, fuite vers le plaisir pour se réconforter	<input type="checkbox"/>
Sentiment de culpabilité ou de honte	autopunition ou besoin de consolation	<input type="checkbox"/>
Sentiment d'avoir été trop restreinte par le passé	Besoin de compenser de trop d'efforts de privations	<input type="checkbox"/>



Compte tes résultats et repère-toi ici

1 – 4	5 – 8	9 – 12
Quelques déclencheurs ponctuels, souvent liés à des périodes de surcharge	Un profil émotionnel actif, le lien corps-émotions mérite d'être travaillé	La nourriture compense et remplace un maximum : le travail de fond peut tout changer



Le but : créer un nouvel espace et le remplir avec autre chose que la nourriture.

Tout se joue entre l'émotion et le geste.

Ton outil



Le Rituel du soir en 2 temps

premier temps : le souffle

Agir sur ton système nerveux

- Pose ta main sur ton coeur
- Inspire lentement par le nez
5 secondes
- Expire lentement par la bouche
5 secondes
- Répète 5 fois



Ces 5 respirations envoient un signal de sécurité à ton système nerveux, créant un espace entre l'émotion et le geste automatique. Ton corps se détend.

Apaisement immédiat

à fleur — de poids · se retrouver enfin

second temps : le STOP



Agir sur ta conscience

Une fois les 5 respirations terminées,
traverse ces 4 lettres une par une

SUSPENDS LE TEMPS

S

STOP arrêt sur image, prends une pause immédiate pour briser le réflexe compulsif et automatique. Tu reprends le contrôle et tu crées cet espace entre l'envie et l'action

TROUVE EMOTION & BESOIN

T

Que ressens-tu ? quelle pensée ? pourquoi ? de quoi tu as besoin ? accueille sans te juger et en toute bienveillance

(voir tableau des déclencheurs émotionnels)

OSE CHOISIR & REPRENDS LE POUVOIR

O

Choisis une action consciente plutôt que de subir et qui répond à ton vrai besoin. Tu remplaces la compulsion par un geste bienveillant envers toi-même, à piocher dans ta liste d'actions alternatives

PASSE À L'ACTION

P

Crée une liste d'actions alternatives utilisables dès que besoin : boire une tisane, appeler une amie, écouter de la musique, écrire, lire, être créative, danser, marcher, prendre un bain, c'est à l'infini. Ecris ta liste pour la retrouver chaque fois que tu en auras besoin

Celle qui a construit ce chemin

Anne Berlet Hypnothérapeute & Coach



Depuis 7 ans, je reçois des femmes qui arrivent avec à peu près les mêmes mots.

"J'ai fait des tas de régimes et j'en ai marre. Je mange équilibré, je fais du sport et pourtant mon corps stocke. Je ne comprends plus rien. Je ne supporte plus de ne pas m'habiller comme je veux."

Elles arrivent avec une demande de poids à perdre. Elles repartent avec quelque chose de bien plus grand.

Parce que dès la première séance (cartographie du corps qui dure 2 heures 30) quelque chose se passe.

En racontant leur histoire, beaucoup pleurent, de tristesse mais pas seulement. De soulagement aussi. Celui d'être enfin écoutées sans qu'on leur propose un plan alimentaire en échange.

Ce que j'entends dans ces larmes, c'est que leur corps n'a pas déraillé par hasard. Comme un train qui quitte ses rails à un moment précis de son parcours, il y a toujours un point de bascule. Une émotion non traitée, un trauma enfoui, une période de vie qui a tout bousculé. Mon travail commence là.

Au fil des années et des rencontres, j'ai construit mon expertise discipline par discipline, pas dans l'ordre des diplômes, mais dans l'ordre de ce que mes clientes m'apprenaient. Chaque fois qu'une approche ne suffisait pas, j'allais chercher ce qui manquait.

C'est ainsi qu'est né À Fleur — de Poids

Un accompagnement entièrement individuel et personnalisé qui intègre le coaching, l'hypnose Ericksonienne, la chronobiologie alimentaire, l'EFT et le décodage biologique.

Parce que chaque femme que j'accompagne est unique et mérite une réponse à la hauteur de sa complexité.

à fleur — de poids · se retrouver enfin



“Depuis que j’ai lâché prise sur mon passé, je me sens tellement plus légère et apaisée”

“Avant je mangeais mes émotions. Aujourd’hui je suis en paix avec la nourriture et je me mets enfin en priorité”

et maintenant...

Ma conviction profonde qui guide chaque séance est que tu ne changes pas durablement ce que tu subis.

Tu changes ce que tu choisis.

Ma mission est de t’accompagner vers la liberté de choisir, et l’autonomie de ne plus jamais subir ni ton corps, ni tes émotions, ni ton assiette.

Je t’accompagne de façon entièrement individuelle et personnalisée afin de traiter ton problème de poids dans toutes les dimensions, pas seulement dans l’assiette

— Découvre le programme complet —

<https://www.hypnocoachsolutions.com/a-fleur-de-poids/>
et prends contact pour ta séance cartographie du corps

à fleur — de poids · se retrouver enfin