

Méthode Corps & Conscience

Camille Cecchi 🌸

Le KIT SOS

Corps apaisé

*Avec ton audio pour manger plus
sereinement, dès le prochain repas*



*Ici il n'y a rien à réussir,
juste à ressentir*

INTRODUCTION

✨ *Bienvenue dans le kit SOS Corps Apaisé*

- Si les repas sont devenus des moments tendus ou difficiles,
- Si tu penses à la nourriture toute la journée
- Si tu te demandes sans cesse :

« est-ce que j'ai vraiment faim ? »,

« est-ce que je vais encore trop manger ? »

ou quand est-ce qu'aura lieu la prochaine "crise" ou le prochain "craquage" ...

Alors tu es exactement au bon endroit.

Ce que tu traverses n'est PAS lié un manque de volonté.

C'est aussi rarement un problème de nourriture en elle-même.

C'est très souvent un corps en état d'alerte, **qui essaie de te protéger.**

Sauf que lorsque notre corps est tendu, pressé ou anxieux, il peut être beaucoup plus difficile de sentir la faim, la satiété, le plaisir.

Parfois même **impossible de prendre des décisions**: la réponse d'un corps tendu devient automatique, il cherche l'apaisement rapide et c'est souvent la nourriture qui comble ce besoin.

✨ *Ce kit a été créé pour t'aider à revenir à l'essentiel : la sécurité intérieure.* ❤️

Quand ton corps se sent plus calme et plus en sécurité, manger peut redevenir plus simple, plus fluide, plus serein.

Ici, il n'y a rien à réussir, je te propose juste un espace pour ralentir, ressentir, et t'écouter autrement.

Camille 

Le rituel 90 secondes ✨

Ce rituel est un temps pour calmer ton corps avant de manger. Il peut être pratiqué avec ou sans l'audio.

● ÉTAPE 1 — T'INSTALLER 30 secondes

Installe-toi debout ou assise, si possible les yeux fermés et :

- Pose tes pieds au sol
- Sens les points de contact avec le sol et/ou la chaise
- Laisse ton corps s'installer confortablement

Tu peux poser une main sur ton ventre ou sur ta poitrine si cela te fait du bien.

● ÉTAPE 2 — RESPIRER 30 secondes

Prends 3 respirations lentes :

- Inspire sur 4 secondes
- Expire sur 6 secondes

Laisse l'expiration être un peu plus longue, pour laisser ton corps se déposer et se relâcher.

Si ton souffle n'est pas parfaitement régulier, ce n'est pas un problème. L'intention suffit.

● ÉTAPE 3 — ÉCOUTER 30 secondes

Pose-toi intérieurement cette question, sans attendre de réponse parfaite :

« Qu'est-ce que mon corps veut vraiment là, maintenant ? »

Cela peut être : manger, manger lentement, manger une petite quantité, manger autre chose, apaiser une émotion, combler un vide ou un ennui, chercher de l'apaisement, récupérer de l'énergie, respirer un peu plus longtemps ...

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, accueille simplement ce qui est là.

🌿 POUR TERMINER

Quand tu te sens prêt.e, remercie intérieurement ton corps, et commence (ou non) ton repas.

✨ *Pourquoi ce rituel de respiration ?*



- La respiration est l'un des moyens les plus directs pour envoyer un message de calme au système nerveux.
- En particulier, le fait d'allonger légèrement l'expiration :
 - active le nerf vague
 - favorise le passage vers un état de repos et de sécurité
 - diminue les réponses automatiques de stress ou d'impulsivité

En prenant 90 secondes avant de manger, tu offres à ton corps un temps de transition.

- Ce simple espace suffit souvent à :
 - ralentir le rythme du repas
 - diminuer la tension intérieure
 - améliorer l'écoute des besoins réels du moment

✨ *Pourquoi ça change l'expérience des repas*

Lorsque le corps n'est plus en état d'alerte :

- Tu peux progressivement reprendre le contrôle
- **les sensations deviennent plus claires**
- **la relation à la nourriture se fluidifie**

Ce n'est pas une question de volonté, mais de **régulation du système nerveux**.

C'est exactement ce que ce kit vient soutenir, en douceur, pas à pas.

Chaque petite sensation compte.

Chaque micro-changement est précieux.

Il ne s'agit pas de tout transformer d'un coup, mais **d'ouvrir un espace nouveau, plus doux, plus respectueux.**

QUI SUIS-JE ?

http://

www.camillececchi.fr
[@camillececchi](https://www.instagram.com/camillececchi)

✨ Mon approche

Scientifique, corporelle, douce et bienveillante

Je m'appelle Camille, je suis hypnothérapeute et j'accompagne depuis 2020 des personnes qui **vivent une relation douloureuse avec leur corps et la nourriture.**



Si tu en ressens le besoin, tu peux toujours me contacter :
[@camillececchi](https://www.instagram.com/camillececchi) sur instagram ou contact@camillececchi.fr

Mon approche s'appuie sur l'hypnose, les neurosciences des comportements alimentaires, l'alimentation intuitive et l'éducation somatique (réapprendre à écouter les sensations du corps).

J'ai conçu Corps&Conscience après avoir vu, en cabinet et en ligne, à quel point la *restriction*, la *honte* et les *injonctions extérieures* **abîment les corps et les esprits...** et à quel point le corps, *quand on lui redonne la parole*, sait retrouver son chemin vers l'apaisement.

Au-delà de la **rigueur scientifique**, ce qui me guide avant tout, c'est la **douceur**, la **bienveillance** et le **respect de ton rythme**. Ici, pas de **pression** ni de **jugement** : juste **un cheminement intérieur vers plus de liberté et de confiance.**

✨ Pour aller plus loin

Ce KIT SOS est une porte d'entrée.

Un premier pas pour apaiser le corps avant de manger.

90 secondes avant un repas peuvent déjà changer notre expérience quotidienne, mais bien entendu ce n'est pas comparable à ce qu'un accompagnement plus complet peut apporter sur la relation à l'alimentation et au corps et la gestion des émotions.

Quand tu te sentiras prêt.e, tu pourras découvrir toutes les ressources à ta disposition, laisse toi guider à la page suivante :)

Mes ressources sont pensées comme un chemin progressif pour retrouver enfin une relation libre et sereine avec la nourriture. ❤️

14 - Un dernier mot du coeur pour partager ce que tu ressens? 🌸

Camille c'est un chemin vraiment complet que tu proposes et encore plus que simplement l'alimentation ou le rapport au corps. L'impact tout autour est palpable notamment sur les sensations, les ressentis et surtout dans tous les domaines (travail, famille, amis, sport..). Hâte d'avancer.

★★★★★ il y a 20 heures

Je recommande chaleureusement Camille à tous ceux et celles qui souhaitent faire des changements dans leurs comportements alimentaires. Une vraie professionnelle qui accompagne ses patients sur leur chemin de découverte. J'ai perdu 6kg en 2 mois, mais je plus important pour moi c'était la redécouverte du plaisir de manger.

✨ Tu as fait le premier pas, la suite t'appartient.

Ce kit t'a offert un espace pour ralentir et sentir.

Mais si quelque chose en toi sait que c'est bien plus profond que ça, que ce n'est pas juste une question de repas, mais de relation à toi-même, **alors la Méthode Corps & Conscience est faite pour toi.**

→ **La Méthode Corps&Conscience** c'est mon accompagnement complet pour **transformer en profondeur ta relation au corps, au poids et à l'alimentation.**
Hypnose, neurosciences, régulation du système nerveux.
À ton rythme, avec moi chaque semaine.

[\[Découvrir la Méthode\]](#)



Si tu ne te sens pas prête pour cette transformation profonde, **tu peux découvrir mes mini programmes** et kits en cliquant sur les liens roses :

→ **"Je ne ressens plus vraiment la faim ni la satiété"**

[Premiers Repères Faim & Satiété](#) — 17€

→ **"Je mange sans savourer et je ressens la satiété trop tard"**

Kit Plaisir & Satiété — Mini-kit avec 3 audios, [proposé uniquement à l'achat de Premiers Repères Faim&Satiété](#)

→ **"Je mange sous l'effet des émotions ou j'ai des compulsions"**

[Kit SOS Alimentation Émotionnelle](#) — 37€

Pense à t'abonner sur instagram pour suivre toutes les nouveautés,

Et a bientôt, ici ou ailleurs !



- ✨ **Hypnose & neurosciences**

Morar, S. (2024). « Hypnose et neurosciences, un indispensable dans votre bibliothèque ». La Revue de l'hypnose et de la santé, 29(4).

→ Article en français qui fait le lien entre hypnose clinique et résultats récents des neurosciences sur les réseaux cérébraux impliqués.

Rosendahl, J., et al. (2024). Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for various clinical conditions. *Frontiers in Psychology*.

→ Méta-analyse montrant l'efficacité de l'hypnose comme complément thérapeutique (douleur, anxiété, symptômes fonctionnels, etc.).

- ✨ **Respiration, nerf vague & régulation du stress**

Gerritsen, R. J. S., & Band, G. P. H. (2018). Breath of life: Respiratory vagal stimulation model of contemplative activity. *Frontiers in Human Neuroscience*.

→ Modèle expliquant comment la respiration lente et consciente stimule le nerf vague et favorise un état de calme et de sécurité intérieure.

- ✨ **Interoception & écoute du corps**

Khalsa, S. S., et al. (2021). Interventions and manipulations of interoception. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.

→ Revue décrivant comment des pratiques comme la respiration guidée et la pleine conscience modifient la perception des signaux internes du corps et la régulation émotionnelle.

- ✨ **Pleine conscience, stress & alimentation émotionnelle**

Torske, A., et al. (2024). Mindfulness meditation modulates stress-eating and its neural correlates. *Scientific Reports*.

→ Étude montrant qu'un programme de pleine conscience réduit le « stress-manger » et modifie des réseaux cérébraux liés à l'interoception et aux émotions.

Morillo-Sarto, H., et al. (2023). Mindful eating is more effective to beat emotional eating than treatment as usual alone. *European Eating Disorders Review*.

→ Essai clinique indiquant que le mindful eating diminue davantage l'alimentation émotionnelle que le traitement habituel seul.