

Yahn-Lou Renard
PROGRAMME

GUIDE
D'ACCOMPAGNEMENT #2



HYPNOSE

Le Chemin Vers Soi

**RETROUVEZ
VOTRE POIDS
DE FORME**

SÉANCE 2 :

**LES RACINES
ÉMOTIONNELLES
DE LA FAIM**

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

SÉANCE 2 : "LES RACINES ÉMOTIONNELLES DE LA FAIM"

Programme "Le Chemin vers Soi"

Retrouver son poids de forme par l'Hypnose Voyage Onirique

De Yahn-Loù Renard

BIENVENUE DANS LA SÉANCE 2

Bravo d'avoir parcouru ce chemin jusqu'ici ! Après avoir fait la paix avec votre corps lors de la Séance 1, vous êtes maintenant prêt à explorer un territoire plus profond : comprendre pourquoi vous mangez, au-delà de la simple faim physique.

Cette séance est une véritable exploration de vos paysages émotionnels. Elle vous permettra de faire la distinction entre les différents faims et, surtout, de découvrir comment nourrir vos vrais besoins autrement que par la nourriture.

OBJECTIFS DE CETTE SÉANCE

Cette séance vise à :

- **Distinguer clairement** la faim physique des faims émotionnelles
- **Identifier** les émotions que vous cherchez à combler par la nourriture (vide, stress, tristesse, ennui, etc.)
- **Comprendre l'origine** de ces schémas : quand et comment se sont-ils mis en place ?
- **Libérer** les émotions "avalées" au lieu d'être exprimées ou digérées
- **Découvrir de nouvelles ressources** pour nourrir vos besoins émotionnels (expression, mouvement, connexion, créativité)
- **Apprendre à écouter** les vrais messages de votre corps

Principe clé : La nourriture ne peut pas remplir un vide affectif. Cette séance vous offre d'autres outils pour prendre soin de vous vraiment.

COMMENT UTILISER CETTE SÉANCE

Préparation avant l'écoute

1. **Téléchargez la séance** sur votre appareil
2. **Activez le mode avion** pour éviter les interruptions
3. **Choisissez un moment calme**
4. **Installez-vous confortablement** : allongé ou assis
5. **Ayez éventuellement un mouchoir** à portée de main : cette séance peut faire remonter des émotions
6. **Évitez d'écouter** : en conduisant ou pendant une activité nécessitant de l'attention

Fréquence d'écoute recommandée

Semaine 2 (cette semaine) :

- Écoutez cette séance **1 fois** minimum
- Idéalement : **tous les jours ou tous les 2 jours**
- Cette séance travaille sur des schémas profonds qui demandent plusieurs écoutes pour s'intégrer pleinement

En parallèle :

- Vous pouvez réécouter la **Séance 1** si vous en ressentez le besoin
- Continuez d'utiliser la **séance BONUS** pour le sommeil

Après avoir reçu la Séance 3 :

- Cette Séance 2 reste une ressource précieuse
- Réécoutez-la quand vous sentez que vous mangez émotionnellement

EXERCICES COMPLÉMENTAIRES

Ces exercices vont renforcer votre capacité à distinguer et répondre aux différentes faims.

Exercice 1 : Le **CHECK-IN** avant de manger (à chaque repas/envie)

Quand : AVANT chaque repas ou envie de manger

Comment faire :

1. **STOP** → Faites une pause, ne mangez pas tout de suite
2. **RESPIREZ** → Prenez 3 grandes respirations
3. **ÉCOUTEZ** → Posez-vous ces questions :

Question 1 : "Où est-ce que je ressens cette faim ?"

- Dans mon estomac ? (= probablement faim physique)
- Dans ma gorge, ma poitrine, mon plexus ? (= probablement faim émotionnelle)

Question 2 : "Comment je décrirais cette sensation ?"

- Un creux, un vide dans l'estomac, une baisse d'énergie ? (= faim physique)
- Un nœud, une boule, une tension, un vide affectif ? (= faim émotionnelle)

Question 3 : "Qu'est-ce que je ressens vraiment en ce moment ?"

- Ennui ? Stress ? Tristesse ? Solitude ? Fatigue ? Anxiété ? Récompense ?

Question 4 : "De quoi ai-je VRAIMENT besoin ?"

- De nourriture ? Ou de repos, de parler, de bouger, de pleurer, de créer ?

4. **CHOISISSEZ** → Agissez en fonction de votre vrai besoin

Objectif : Créer un espace conscient entre l'envie et l'action. Reprendre le pouvoir de choisir.

Exercice 2 : La boîte à outils émotionnels (à créer cette semaine)

Quand : Cette semaine, créez votre liste personnalisée

Comment faire :

Identifiez **5 alternatives** à la nourriture pour chaque type de faim émotionnelle :

Quand je ressens du STRESS/ANXIÉTÉ, je peux :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(Exemples : respirer profondément, marcher, faire du yoga, appeler un ami, écrire, prendre une douche)

Quand je ressens de la TRISTESSE, je peux :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(Exemples : pleurer, écouter de la musique, me blottir sous une couverture, écrire dans mon journal, regarder un film réconfortant)

Quand je ressens de l'ENNUI, je peux :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(Exemples : lire, créer quelque chose, appeler quelqu'un, sortir, apprendre quelque chose de nouveau)

Quand je ressens de la SOLITUDE/VIDE, je peux :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(Exemples : contacter un proche, aller dans un lieu public, caresser mon animal, me connecter à une communauté en ligne, pratiquer l'auto-compassion)

Objectif : Avoir une boîte à outils concrète quand l'émotion surgit. Affichez cette liste dans votre cuisine !

JOURNAL DE PROGRESSION

Après chaque écoute, notez :

Date : ____ / ____ / _____

1. Avant la séance :

- Mes envies de manger ces derniers jours étaient plutôt :
- Les émotions que je remarque le plus :

2. Pendant la séance :

- Ai-je réussi à ressentir les différentes zones de mon corps ? (1-10) :
- Quelles zones émotionnelles ai-je visitées dans le voyage ?
- Comment la Faim Émotionnelle est-elle apparue ?
- Quel moment du passé m'a été montré (origine du schéma) ?
- Quelles nouvelles ressources ai-je découvertes ?

3. Après la séance :

- Ma compréhension de mes faims émotionnelles :
- Ce que j'ai réalisé sur moi :

4. Dans les jours suivants :

- Ai-je réussi à identifier des faims émotionnelles avant de manger ?
- Ai-je utilisé une alternative à la nourriture ? Laquelle ?
- Situations où j'ai réussi à faire autrement :
- Situations où j'ai encore mangé émotionnellement (sans jugement) :

AFFIRMATIONS POSITIVES

Répétez ces affirmations plusieurs fois par jour :

- "Je sais distinguer la faim physique des faims émotionnelles."
- "J'écoute les messages de mon corps avec clarté."
- "Mes émotions méritent d'être accueillies, pas avalées."
- "Je peux nourrir mes besoins émotionnels autrement que par la nourriture."
- "J'ai plusieurs outils pour prendre soin de moi."
- "Quand je ressens une émotion difficile, je m'arrête et j'écoute."
- "La nourriture est un plaisir, pas une solution émotionnelle."
- "Je choisis consciemment comment répondre à mes besoins."

CONSEILS PRATIQUES

Pour renforcer les effets de la séance :

1. Créez un espace entre l'envie et l'action

- Règle des 10 minutes : Avant de manger émotionnellement, attendez 10 minutes
- Souvent, l'envie passe ou se clarifie pendant ce temps
- Utilisez ces 10 minutes pour faire le CHECK-IN (exercice 1)

2. Identifiez vos déclencheurs

- À quels moments de la journée mangez-vous le plus émotionnellement ?
- Quelles situations déclenchent ces envies ?
- Y a-t-il des patterns (fatigue, stress, solitude du soir, weekend) ?

3. Préparez votre environnement

- Affichez votre "boîte à outils émotionnels" sur le frigo
- Gardez un carnet et un stylo à portée pour exprimer vos émotions
- Créez un coin réconfort (couverture, coussin, livre) autre que la cuisine

4. Pratiquez la pleine conscience alimentaire

- QUAND vous mangez (physiquement ou émotionnellement), faites-le en conscience
- Pas de téléphone, pas de distraction
- Goûtez vraiment, savourez
- Cela change déjà beaucoup la relation à la nourriture

5. Soyez bienveillant avec vous-même

- Il est normal de continuer à manger émotionnellement parfois
- Ce n'est pas un échec, c'est un apprentissage
- Observez sans jugement : "Tiens, j'ai mangé émotionnellement, qu'est-ce qui s'est passé ?"
- Chaque prise de conscience est un pas vers la liberté

6. Expression émotionnelle

- Écrivez : tenez un journal des émotions
- Parlez : à un ami, un thérapeute, ou même à vous-même à voix haute
- Créez : dessinez, peignez, chantez, dansez
- Les émotions ont besoin de sortir, pas d'être avalées

QUESTIONS FRÉQUENTES & DÉPANNAGE

"Je n'arrive pas à faire la différence entre faim physique et faim émotionnelle"

C'est très normal au début ! Voici un guide qui peut vous aider :

FAIM PHYSIQUE :

- Apparaît progressivement (vous avez de plus en plus faim)
- Se situe dans l'estomac (creux, gargouillis)
- S'accompagne parfois de baisse d'énergie, léger vertige
- N'importe quel aliment convient (vous mangeriez même quelque chose de fade)
- Disparaît quand vous êtes rassasié
- Pas d'émotion particulière, juste un besoin neutre

FAIM ÉMOTIONNELLE :

- Apparaît soudainement (d'un coup vous "devez" manger)
- Se situe dans la gorge, le plexus, la poitrine (nœud, boule, tension)
- S'accompagne d'une émotion (stress, tristesse, ennui, anxiété)
- Envie d'un aliment spécifique (souvent sucré, gras, réconfortant)
- Persiste même après avoir mangé (ou culpabilité après)
- Sentiment d'urgence, de compulsion

Astuce : Posez-vous cette question simple : "Est-ce que je mangerais une pomme maintenant ?"

- Si oui → probablement faim physique
- Si non, vous voulez du chocolat/chips → probablement faim émotionnelle

"Je n'arrive pas à visualiser les différentes zones/présences"

Comme pour la Séance 1, rappelez-vous que nous avons tous des sens privilégiés :

Vous n'avez PAS besoin de voir des images claires !

- Certains **ressentent** (une lourdeur, une tension, une énergie)
- Certains **savent** intuitivement (sans image précise)
- Certains **entendent** (des mots, des impressions)

Ce qui compte : Avoir accueilli l'exploration, même floue. Votre inconscient a fait le travail même sans images HD !

"Des émotions très fortes sont remontées pendant la séance"

Excellent signe ! C'est exactement le but thérapeutique de cette séance.

Ce qui peut remonter :

- Des souvenirs d'enfance oubliés
- Des émotions enfouies depuis longtemps
- De la tristesse, de la colère, du chagrin
- Des prises de conscience douloureuses

C'est le processus de guérison : Les émotions ont besoin d'être reconnues, accueillies, pour être libérées.

Si c'est trop intense :

- Réécoutez la Séance 1 (plus douce, réconfortante)
- Parlez à quelqu'un de confiance
- Prenez le temps d'intégrer avant de réécouter la Séance 2
- N'hésitez pas à consulter un thérapeute si besoin

Conseil : C'est bon signe que ça remue. Cela signifie que des couches profondes sont en train de se transformer.

"J'ai identifié mes faims émotionnelles mais je continue à manger"

C'est NORMAL et c'est déjà un immense progrès !

Comprendre les étapes :

1. **Inconscience :** Je mange sans savoir pourquoi
2. **Prise de conscience :** Je mange ET je sais que c'est émotionnel ← **VOUS ÊTES ICI**
3. **Choix occasionnel :** Parfois je fais autrement
4. **Nouveau réflexe :** Je réponds naturellement autrement

Vous êtes à l'étape 2, c'est déjà énorme ! La conscience précède toujours le changement.

Prochaine étape : Continuer à observer sans jugement. Le simple fait de voir le schéma en action commence à le transformer.

"Je culpabilise quand je mange émotionnellement"

La culpabilité est l'ennemie du changement.

Important à comprendre :

- Manger émotionnellement n'est PAS un échec
- C'est un comportement appris, une stratégie de survie qui a été utile
- Vous n'êtes pas "faible" ou "sans volonté"
- Le changement prend du temps

À la place de la culpabilité, cultivez la curiosité :

- "Qu'est-ce qui s'est passé ?"

- "Quelle émotion n'ai-je pas voulu ressentir ?"
- "Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment ?"
- "Qu'est-ce que j'apprends sur moi ?"

La bienveillance envers vous-même est le vrai moteur de transformation.

"Je ne sais pas quoi faire d'autre que manger quand l'émotion est là"

C'est pour ça que l'exercice 2 (boîte à outils) est si important !

Stratégies concrètes par émotion :

STRESS/ANXIÉTÉ :

- Respiration : 4 temps inspire, 4 temps expire (x5)
- Mouvement : marche rapide, danse, yoga
- Décharge : crier dans un coussin, frapper un oreiller
- Ancrage : 5 choses que je vois, 4 que je touche, 3 que j'entends, 2 que je sens, 1 que je goûte

TRISTESSE :

- Pleurer (oui, vraiment, c'est une libération)
- Écrire ce que vous ressentez
- Vous envelopper dans une couverture
- Écouter une musique qui correspond à votre émotion
- Appeler quelqu'un

ENNUI :

- Créer quelque chose (dessiner, écrire, bricoler)
- Sortir (changer d'environnement)
- Apprendre quelque chose de nouveau
- Contacter un ami
- Bouger votre corps

SOLITUDE/VIDE :

- Connexion humaine (appel, message, sortie)
- Auto-compassion (main sur le cœur, paroles douces)
- Activité qui nourrit l'âme (lecture inspirante, nature, musique)
- Câlin avec un animal

- Écriture d'une lettre à vous-même

Important : Testez, expérimentez. Ce qui marche pour les autres ne marche pas forcément pour vous.

"Quel est le lien entre cette séance et la perte de poids ?"

Le lien est direct :

- Si vous mangez régulièrement pour des raisons émotionnelles, vous ingérez plus de calories que votre corps n'en a besoin
- Cette nourriture émotionnelle empêche votre corps de réguler naturellement son poids
- Tant que les émotions ne sont pas gérées autrement, le poids revient après chaque régime

En apprenant à :

1. Distinguer les faims
2. Nourrir vos besoins émotionnels autrement
3. Ne manger que par faim physique
4. Vous arrêter à satiété

→ Votre corps retrouve NATURELLEMENT son poids de forme, sans restriction, sans frustration.

C'est le chemin durable. Pas un régime, mais une transformation de votre relation à la nourriture ET à vos émotions.

"Est-ce que je ne pourrai plus jamais manger pour le plaisir ?"

Absolument pas ! Il y a une différence énorme entre :

Manger pour le plaisir (sain) :

- Choisir consciemment de déguster quelque chose
- Le savourer pleinement, en conscience
- Sans culpabilité, dans la joie
- Exemple : "Je vais prendre ce gâteau parce que j'en ai envie et je vais l'apprécier"

Manger émotionnellement (inconscient) :

- Manger en pilotage automatique pour fuir une émotion
- Souvent trop vite, sans vraiment goûter
- Avec culpabilité après
- Exemple : "Je ne sais pas pourquoi je mange ce paquet de biscuits alors que je n'ai pas faim"

L'objectif : Retrouver le VRAI plaisir de manger, en conscience et en liberté.

UN PETIT MOT

Cette deuxième séance est sans doute la plus révélatrice du programme. Comprendre vos faims émotionnelles, c'est comprendre des parties profondes de vous-même.

Peut-être avez-vous découvert que vous utilisez la nourriture pour combler un vide affectif depuis l'enfance. Ou pour calmer une anxiété chronique. Ou pour vous punir. Ou pour vous récompenser. Ou simplement pour ne pas ressentir.

Tout cela est humain. Tout cela est compréhensible. Et surtout, tout cela peut changer.

Dans les jours qui viennent, soyez observateur bienveillant de vous-même. Ne cherchez pas la perfection. Cherchez la conscience. Chaque fois que vous identifierez une faim émotionnelle, même si vous mangez quand même, vous aurez fait un pas de géant.

Parce que la transformation commence toujours par voir ce qui est.

Continuez ce beau travail. Vous êtes sur le bon chemin.

Yahn-Loù Renard

Votre praticien en Hypnose Voyage Onirique

