

Mon test Décllic

— Pourquoi —

JE N'ARRIVE PAS

à perdre du **POIDS** ?

10 minutes pour comprendre
ce qui te bloque et **comment**
en sortir

- ✓ Test rapide
- ✓ Ton profil et les blocages
- ✓ Séance d'hypnose **offerte** 📁



Mon test Décllic

Tu fais attention. Tu essaies. Tu veux tellement y arriver. Et pourtant... ton corps ne suit pas. Tu as peut-être l'impression d'avoir déjà tout essayé. Et de toujours recommencer au point de départ. Comme si quelque chose en toi résistait. Malgré ta volonté.

Et si le problème ne venait pas de toi...
ni de ton alimentation...
ni de ton manque de motivation ?

*Et si ce n'était pas une question de volonté...
mais un fonctionnement que tu n'as jamais appris à comprendre ?*

Parce que la vérité, c'est que la perte de poids ne dépend pas uniquement de ce que tu manges.

Elle dépend aussi de :

- ✓ ce que tu ressens
- ✓ ce que tu vis
- ✓ ce que ton corps a appris
- ✓ et de mécanismes souvent... inconscients

Ce test va t'aider à mettre des mots sur ce que tu vis.

En quelques minutes, tu vas découvrir

- ✓ le fonctionnement dominant de ton corps aujourd'hui
- ✓ et surtout... ce qui bloque réellement ta transformation

2

Comment faire ce test

Lis chaque question tranquillement.

Choisis la réponse qui te correspond le plus spontanément.

- > Ne réfléchis pas trop.
- > Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Puis, à la fin, compte la lettre qui revient le plus souvent.



Petit conseil

Réponds avec sincérité.
C'est souvent la première
réponse qui est la plus juste.

Les questions

Quand tu manges, que se passe-t-il le plus souvent pour toi ?

- A Tu manges pour apaiser ce que tu ressens
- B Tu manges sans vraiment être présente
- C Tu manges vite, parce que ton rythme est intense
- D Tu manges en réfléchissant beaucoup à ce que tu devrais faire
- E Tu manges alors que tu te sens déjà fatiguée

Quand tu grignotes, dans quelle situation te reconnais-tu le plus ?

- A Tu grignotes quand une émotion devient trop forte pour toi
- B Tu grignotes presque sans t'en rendre compte
- C Tu grignotes quand tu es stressée ou sous pression
- D Tu grignotes après avoir essayé de beaucoup te contrôler
- E Tu grignotes surtout quand tu manques d'énergie

Après avoir mangé, comment te sens-tu le plus souvent ?

- A Tu te sens apaisée sur le moment
- B Tu as l'impression de ne pas avoir vraiment vécu ton repas
- C Tu passes tout de suite à autre chose
- D Tu repenses à ce que tu as mangé avec critique ou culpabilité
- E Tu te sens lourde ou fatiguée

Quand le stress monte, comment réagis-tu le plus souvent ?

- A Tu manges pour te calmer
- B Tu grignotes machinalement
- C Tu manges vite et sans vraiment prêter attention
- D Tu essaies de te contrôler encore plus, puis tu craques
- E Tu te sens épuisée

Dans ta relation à la nourriture, qu'est-ce qui te ressemble le plus aujourd'hui ?

- A Tu manges souvent pour gérer ce que tu ressens
- B Tu manges souvent par automatisme
- C Tu manges en fonction de ton stress ou de ton rythme de vie
- D Tu penses beaucoup à ce que tu devrais ou ne devrais pas manger
- E Tu sens que ta fatigue influence beaucoup ton alimentation

Aujourd'hui, quel est ton plus grand défi ?

- A Apaiser tes émotions autrement qu'avec la nourriture
- B Être vraiment présente quand tu manges
- C Ralentir et retrouver plus de calme
- D Lâcher le contrôle autour de l'alimentation
- E Retrouver de l'énergie et de l'élan

Quand la faim arrive, comment cela se passe-t-il le plus souvent ?

- A Tu cherches surtout quelque chose de réconfortant
- B Tu manges sans vraiment te demander si tu as faim
- C Tu manges vite pour passer à autre chose
- D Tu te demandes ce que tu as le droit de manger
- E Tu as du mal à savoir si c'est de la faim ou de la fatigue

Comment ressens-tu ton corps en ce moment ?

- A Tu sens qu'il réagit beaucoup à tes émotions
- B Tu te sens déconnectée de tes sensations (faim, satiété ...)
- C Tu le sens souvent sous tension
- D Tu le surveilles, tu le contrôles... mais ça reste tendu
- E Tu le sens fatigué ou ralenti

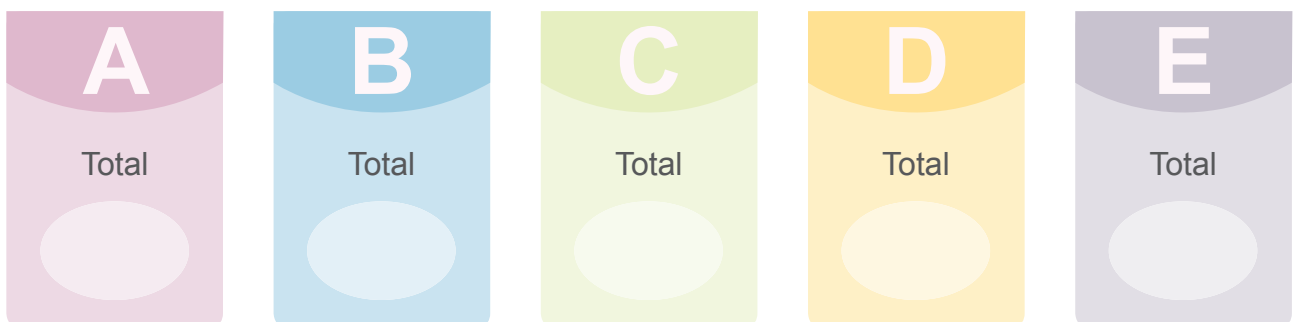
Quand tu penses à perdre du poids, qu'est-ce qui te freine le plus ?

- A La difficulté à gérer certaines émotions
- B Des habitudes bien installées
- C Le stress et la charge mentale
- D La pression que tu te mets
- E Ta fatigue physique qui prend le dessus sur ta motivation

Si une phrase résumait ta relation à la nourriture en ce moment, ce serait plutôt... :

- A Tu manges ce que tu ressens
- B Tu manges sans y penser
- C Tu manges en fonction de ton rythme
- D Tu contrôles... puis tu craques
- E Tu sens que ton corps manque d'énergie

Maintenant additionne tes réponses... et découvre ce qui se joue vraiment pour toi !



La lettre qui revient le plus souvent...
c'est ton profil dominant. Tourne la page pour le découvrir.

Avant de découvrir ton profil

Tu y es presque. Dans quelques secondes, tu vas comprendre quelque chose d'important sur toi.

Mais il est important de savoir une chose :
Tu n'entres pas forcément dans une seule case.

Nous fonctionnons rarement avec un seul mécanisme. Tu peux te reconnaître dans plusieurs profils, c'est tout à fait normal. Ce test est là pour éclairer ce qui prend le plus de place aujourd'hui.»

Ce test ne cherche pas à te mettre dans une case. Il est là pour t'aider à **mieux comprendre le fonctionnement qui prend le plus de place aujourd'hui.**

Si deux lettres reviennent souvent, cela peut simplement signifier que plusieurs mécanismes influencent actuellement ta relation à la nourriture.

Ce que tu as ressenti en répondant à ces questions... c'est déjà une information précieuse. Ton corps te parle. On va maintenant apprendre à l'écouter ensemble.



Profil A



L'alimentation émotionnelle

Ton corps a probablement appris, au fil du temps, à utiliser la nourriture comme un refuge. Quand une émotion devient trop forte (stress, fatigue, solitude, frustration...) manger vient comme une réponse immédiate.

Pas parce que tu manques de volonté. Mais parce que ton cerveau a enregistré que manger apaise.

Et c'est vrai... sur le moment. Tu ressens un soulagement. Comme si tout se calmait.

Mais ensuite, souvent... revient une autre émotion : la culpabilité, la frustration, l'incompréhension.

Et tu peux avoir l'impression de tourner en rond.

- ✓ Ce que tu vis n'est pas un problème de nourriture.
- ✓ C'est un lien entre ton corps et tes émotions.

Ton corps ne te sabote pas. Il essaie de t'aider... avec ce qu'il a appris. **Et tant que cette connexion émotion-nourriture reste active... les efforts seuls ne suffiront pas.**

La bonne nouvelle ? Ce mécanisme s'apprend... il peut donc se désapprendre. C'est exactement ce sur quoi on travaille dans le parcours « Je retrouve mon poids santé » :

- ✓ Apprendre à accueillir tes émotions autrement
- ✓ Sortir du réflexe automatique
- ✓ Retrouver un apaisement plus profond et durable



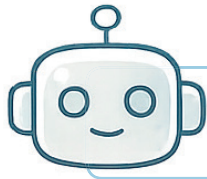
Ta clé immédiate

La prochaine fois que tu as envie de manger sans avoir faim, pose ta main sur ton cœur, fais une pause de 10 secondes et demande-toi :

Qu'est-ce que je ressens là, maintenant ?
De quoi j'ai vraiment besoin ?



Profil B



Le pilotage automatique

Tu lèves les yeux... et ton assiette est vide. Tu ne sais même pas vraiment ce que tu viens de manger. Ni si tu as aimé. Ni si tu avais vraiment faim.

Ce fonctionnement est très fréquent.

Il s'installe avec le quotidien, les écrans, les habitudes, les automatismes.

Ton corps continue d'agir...mais sans connexion consciente.

Et dans cet état, quelque chose d'essentiel disparaît :

- ✓ Les signaux de faim
- ✓ Les signaux de satiété
- ✓ Le plaisir réel de manger

Tu peux alors manger plus... sans t'en rendre compte. Ce n'est pas un manque de discipline, c'est une déconnexion. **Et tant que cette déconnexion persiste... ton corps continuera d'agir sans vraiment t'écouter.**

La bonne nouvelle ? Le pilote automatique a un bouton off. Il suffit de savoir où il est. C'est exactement ce sur quoi on travaille dans le parcours « Je retrouve mon poids santé » :

- ✓ Réapprendre à sentir la faim avant de manger
- ✓ Retrouver le plaisir réel de manger
- ✓ Reconnecter ton corps et ton esprit autour du repas



Ta clé immédiate

Choisis un repas par jour où tu es présente :
> sans écran,
> sans téléphone,
> sans distraction.

Juste toi... et ce que tu ressens.



Profil C



L'alimentation sous stress

Ton quotidien va vite. Très vite.
Tu enchaînes, tu gères, tu penses à mille choses...
et ton corps suit comme il peut.

Dans ce rythme, manger devient souvent secondaire :
rapide, automatique, parfois désorganisé.
Mais surtout... ton corps reste en tension.

Et quand le corps est en tension :

- ✓ Il stocke plus facilement
- ✓ Il régule moins bien
- ✓ Il perd le lien avec ses besoins naturels

Quand le cortisol, l'hormone du stress, est élevé de manière chronique, ton corps entre en mode survie. Il stocke. Il retient. Il résiste. Ce n'est pas dans ta tête. C'est de la biologie.

Et tant que ton système nerveux reste en tension... ton corps continuera de se protéger plutôt que de se transformer.

La bonne nouvelle ? Ton corps n'est pas programmé pour rester sous tension. Il cherche naturellement l'équilibre... on va juste lui montrer le chemin. C'est exactement ce sur quoi on travaille dans le parcours « Je retrouve mon poids santé » :

- ✓ Relâcher la pression
- ✓ Apaiser le système nerveux
- ✓ Retrouver un état de sécurité intérieure



Ta clé immédiate

Avant chaque repas, prends 3 respirations profondes et lentes. Inspire 4 secondes, expire 6 secondes. Trois fois. C'est tout.

C'est simple... mais cela envoie un signal très puissant à ton corps : « tu peux te détendre. »



Profil D



Le contrôle alimentaire

Tu connais les règles par cœur. Tu sais ce qu'il faut manger, ce qu'il ne faut pas. Tu analyses. Tu calcules. Tu planifies. Et malgré tout ça... il y a des moments où tout lâche d'un coup.

Mais à l'intérieur... ça peut devenir lourd.
Parce que plus tu contrôles... plus la pression monte.

Et parfois, cette pression finit par exploser :

- ✓ Craquage
- ✓ Frustration
- ✓ Perte de contrôle

Puis retour à la culpabilité... et le cycle recommence. Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un excès de contrôle. **Et tant que le mental prend le dessus sur les sensations... le cycle contrôle-craquage continuera.**

La bonne nouvelle ? Tu n'as pas à choisir entre tout contrôler et tout lâcher. Il existe un espace entre les deux... et c'est là que tout se passe. C'est exactement ce sur quoi on travaille dans le parcours « Je retrouve mon poids santé » :

- ✓ Sortir du mental
- ✓ Revenir dans les sensations
- ✓ Transformer les croyances

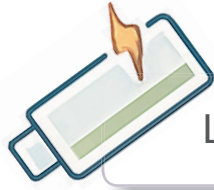


Ta clé immédiate

La prochaine fois que tu t'apprêtes à analyser ce que tu manges, remplace la question :
Est-ce que j'ai le droit ? par De quoi mon corps a besoin là, maintenant ?
C'est un tout petit glissement... mais il change tout.



Profil E



Le corps fatigué

Tu fais des efforts. Vraiment. Et pourtant... ton corps semble ne pas répondre. Comme s'il avait décidé de faire grève.

Tu peux avoir cette sensation frustrante :
« Je fais des efforts... mais ça ne bouge pas »

Et parfois même : « mon corps bloque »
Mais ton corps ne bloque pas contre toi. Il se protège.

Quand il manque d'énergie, de repos, de sécurité...

- ✓ Il passe en mode économie.
- ✓ Il garde.
- ✓ Il ralentit.
- ✓ Il résiste.

Et dans cet état, forcer ne fonctionne pas. Il a besoin d'être soutenu, pas contraint. **Et tant que ton corps manque des ressources dont il a besoin... forcer ne fera qu'aggraver la résistance.**

10

La bonne nouvelle ? Ton corps n'a pas abandonné. Il attend juste qu'on lui parle autrement. C'est exactement ce sur quoi on travaille dans le parcours « Je retrouve mon poids santé » :

- ✓ Réactiver les ressources naturelles de ton corps
- ✓ Libérer les mécanismes de protection inconscients
- ✓ Retrouver un équilibre profond et durable



Ta clé immédiate

Pendant quelques jours, ne cherche pas à « faire mieux » mais à prendre soin de ton énergie :

- > boire plus
- > ralentir un peu
- > te reposer davantage



Pour aller plus loin

Si tu t'es reconnue dans ce test... ce n'est pas un hasard.

Pendant longtemps, on a réduit la perte de poids à une question de volonté ou de discipline. Mais ce qui se joue est souvent bien plus profond, dans les émotions, dans les automatismes, dans des mécanismes inconscients, que personne ne t'a jamais appris à comprendre.

Quand je me suis formée à l'hypnose, j'ai voulu aller plus loin du côté des neurosciences et de la psychologie des comportements alimentaires.

Cela fait 8 ans que j'accompagne des femmes qui, comme toi, ont tout essayé... sans résultat durable.



J'ai partagé plusieurs séances avec Karine, pour réussir à traverser quelques difficultés de la vie, et notamment pour une perte de poids. Karine a réussi à me transmettre les clés pour réussir un challenge qui me semblait insurmontable. Presqu'un an plus tard et 18 kilos en moins, je perçois toujours les effets des séances sur mon évolution physique et mentale également, des conseils et ses paroles m'ont profondément marquées. Je ne peux que recommander Karine, dont la bienveillance est plus que présente. Merci Karine !

Elodie M.

avis Google

11

Oui, elles perdent du poids.

Mais surtout... elles retrouvent quelque chose de plus précieux :

- ✓ Manger sans culpabilité
- ✓ Ne plus être envahie par les pensées autour de la nourriture
- ✓ Se sentir enfin bien dans son corps... et sa tête

Sans aliments interdits. Sans pression.
Sans se battre contre soi-même.

*Et si cette fois
c'était différent?*



Mon histoire

Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait lutter pour perdre du poids.
Je me suis battue contre moi-même pendant 35 ans.
J'ai essayé tous les régimes possibles.
J'ai contrôlé, calculé, recommencé... encore et encore.

Mais plus je luttais, plus je m'épuisais... et moins mon corps suivait.
Puis j'ai compris quelque chose d'essentiel : **le poids ne se résume pas à ce qu'on mange.**

Il se joue aussi dans les émotions, les automatismes, le stress, l'épuisement... et dans tout ce que le corps essaie parfois de protéger.

C'est ce qui m'a amenée à me former à l'hypnose, aux neurosciences et à la psychologie des comportements alimentaires.

Aujourd'hui, c'est cette approche que je transmets aux femmes que j'accompagne : une façon plus douce, plus profonde, plus durable d'avancer.

Parce qu'au-delà du poids, ce qui change vraiment, c'est aussi ceci :

- ✓ Tu manges avec plus de calme et sans culpabilité
- ✓ Tu penses moins à la nourriture toute la journée
- ✓ Tu sors peu à peu du contrôle et de la lutte
- ✓ Tu te regardes avec plus de douceur
- ✓ Tu retrouves confiance, énergie et apaisement

Et c'est souvent là que la vraie transformation commence.



“ Après 35 ans de lutte, j'ai perdu 35 kilos. J'ai surtout retrouvé une relation plus apaisée avec moi-même. ”



Et maintenant, qu'est-ce que tu fais de ce déclic ?

Tu comprends maintenant ce qui se joue. La question n'est plus « **pourquoi ça ne marche pas** »... mais « **par où je commence ?** »

Le réponse se trouve dans la transformation en profondeur de ta relation à la nourriture... et à toi-même.

Ces parcours sont faits **POUR** toi si :

- Tu veux enfin te sentir en paix avec toi
- Tu es prête à faire autrement
- Tu veux une transformation durable

Ces parcours ne sont **PAS** faits pour toi si :

- Tu cherches une solution rapide sans t'impliquer
- Tu penses que tout doit changer sans toi
- Tu veux continuer à faire comme avant

12 semaines pour modifier ton rapport à la nourriture et retrouver ton poids santé en douceur et sans frustration.



13

Deux façons d'avancer... selon ce dont tu as besoin

Parcours équilibre

Pour être accompagnée pas à pas et lever les blocages qui freinent ta transformation

- **6 séances individuelles** (visio ou cabinet)
- **Un suivi personnalisé**

OFFERT

- Mon parcours : Je retrouve mon poids santé
- Mon journal : Le chemin de l'équilibre
- Mon guide : Je fais la paix avec mon assiette
- Mon allié : Les 4 portes de l'inconscient
- Mon planning : Je me mets en mouvement
- Mes recettes : Les 4 clés dans mon assiette*

420 €

Parcours autonomie

Pour avancer à ton rythme avec une méthode complète et des outils concrets

- Mon parcours : Je retrouve mon poids santé
- Mon journal : Le chemin de l'équilibre
- Mon guide : Je fais la paix avec mon assiette
- Mon allié : Les 4 portes de l'inconscient
- Mon planning : Je me mets en mouvement
- Mes recettes : Les 4 clés dans mon assiette*

Le premier pas vers un vrai changement

149 €

Passé à l'action

Tu sais maintenant ce qui bloque.

Tu sais aussi que tu peux faire autrement.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite. **Tu as simplement besoin de faire le premier pas.**

 oui, je commence aujourd'hui

Téléchargement immédiat • Paiement sécurisé

 Cadeau de bienvenue

Le livre de recettes Les 4 clés dans mon assiette
offert aux 50 premières inscrites.



 J'écoute ma séance d'hypnose

Une séance guidée pour apaiser les blocages qui te freinent et retrouver l'énergie nécessaire pour avancer.



 Je commence avec ma clé aujourd'hui

Un petit pas concret pour sortir du blocage
et avancer autrement



*Cette fois...
ça peut être différent*





contact@methodehelp.fr
Tel. : 06 82 04 98 84
www.methodehelp.fr