Mon parcours

Je retrouve mon poids santé

méthode help

Dans ce programme, vous trouverez :

***5 modules** complets pour une progéression pas à pas*

9 exercices pour mieux se connaître et se comprendre

***26 audios de coaching et 8 séances d'hypnose** pour aller plus loin*

Sommaire

Bienvenue dans le programme **Page 4**

Le journal « le chemin de l'équilibre », c'est quoi ? **Page 5**

Bien débuter le programme **Page 7**

Mon bilan de départ **Page 8**

Module 1 **Page 9**
Présentation du programme
Les secrets de l'hypnose
Le chemin de la légèreté
Faire « comme si »
Le chemin de la transformation
Les 4 clés
Favoriser l'état de transe
Récap des 4 clés
Quiz

Module 2 **Page 15**
L'importance des mots
Le chemin de demain
Mon chemin de demain
Le chemin de la connexion
Le champ des possibles
Je formule mon objectif
Le chemin de la détente
L'intention positive
Quiz

Module 3 **Page 26**
Clé n°1
Le chemin des saveurs conscientes
Clé n°2
Le chemin de la modération
Clé n°3
Clé n°4
Manger en conscience
A l'écoute de mes sens
Quiz

Module 4 **Page 34**
Changer d'état émotionnel
Le taping
L'EFT
Massage devant le miroir
Le chemin du changement
Les émotions qui vous font manger
Le chemin de l'apaisement
Mes valeurs
Le chemin initiatique
Le chemin de l'épanouissement
Quiz

Module 5 **Page 41**
Se libérer de ses croyances limitantes
L'artiste de sa transformation
Le chemin de la protection
Retrouver l'amour de soi
L'étoile de mon équilibre
Entrez en scène

Pour conclure **Page 52**

Retrouvez tous les audios sur youtube

Bienvenue dans le programme

Tout d'abord, félicitations pour avoir fait le choix d'investir en vous-même en rejoignant ce programme. Cette décision témoigne de votre envie de changement, de votre volonté de vous reconnecter à vous-même et de prendre soin de votre équilibre, aussi bien physique qu'émotionnel. Vous venez de franchir un premier pas important vers une transformation durable et positive.

Ce programme a été conçu pour vous accompagner avec bienveillance et efficacité. Contrairement aux solutions rapides et frustrantes, il s'appuie sur des principes profonds : travailler sur votre inconscient, modifier vos habitudes en douceur et transformer votre rapport à la nourriture, à votre corps et à vous-même. Vous allez non seulement avancer vers votre poids santé, mais aussi cultiver une sérénité et une confiance nouvelles dans votre quotidien.

En embarquant dans cette aventure, vous vous offrez une opportunité précieuse : celle de progresser à votre rythme, avec des outils puissants, et d'explorer une méthode qui respecte votre unicité. Ce programme est bien plus qu'un guide pour perdre du poids : c'est un chemin vers une version plus libre, plus légère et plus épanouie de vous-même.

Soyez fier de ce premier pas. Vous êtes au bon endroit, et nous sommes ravies de vous accompagner tout au long de ce parcours. Ensemble, nous allons découvrir des clés qui ouvriront la porte à des changements profonds et durables.

Bienvenue dans ce voyage, et surtout, bienvenue à vous-même !

Le journal " le chemin de l'équilibre ", c'est quoi ?

Ce journal est bien plus qu'un simple carnet. C'est un véritable compagnon de route dans votre transformation. A travers ses pages, il vous offre un espace d'expression, d'observation et de prise de conscience. Il devient le miroir de votre parcours, un outil essentiel pour suivre vos progrès, identifier vos réussites, et ajuster votre cheminement.

Pourquoi tenir ce journal est-il si important ?

Un espace pour se recentrer

Chaque jour, ce journal vous invite à faire une pause, à prendre un moment rien que pour vous. Dans un monde où tout va vite, ce temps d'introspection vous permettra de vous reconnecter à vos sensations, vos émotions, et vos besoins profonds.

Comprendre vos habitudes

En notant ce que vous mangez, vos émotions, votre sommeil ou vos réflexions, vous allez progressivement identifier les schémas qui influencent vos comportements alimentaires. Vous découvrirez ce qui vous aide, ce qui vous freine, et ce que vous pouvez changer pour avancer.

Ancrer vos efforts

En prenant l'habitude d'écrire, vous ancrez vos choix et vos actions dans votre esprit. Ce rituel quotidien renforce votre engagement envers vous-même et consolide les changements que vous souhaitez voir se réaliser.

Suivre vos progrès

Ce journal vous permet de garder une trace concrète de vos réussites, aussi petites soient-elles. En relisant vos notes, vous constaterez tout le chemin parcouru, ce qui renforcera votre motivation et votre confiance en vous.

Comment utiliser ce journal efficacement ?

Avec régularité

Prenez quelques minutes chaque jour pour remplir votre journal. Que ce soit le matin pour poser vos intentions ou le soir pour faire le bilan de votre journée, cette pratique deviendra un moment précieux dans votre routine.

Avec honnêteté et bienveillance

Cet espace est le vôtre. Écrivez sans jugement, sans chercher à « bien faire ». Ce qui compte, c'est de poser vos ressentis tels qu'ils sont, en toute authenticité.

Avec curiosité

Utilisez ce journal pour explorer vos émotions, vos pensées, et vos actions. Posez-vous des questions : Pourquoi ai-je eu envie de manger ceci ? Comment me suis-je senti après ? Qu'est-ce qui m'a motivé aujourd'hui ?

Un outil pour transformer votre quotidien

En remplissant ce journal quotidiennement, vous créez un lien entre votre esprit conscient et votre inconscient. C'est un pont entre vos pensées, vos émotions, et vos comportements.

Chaque mot que vous écrivez, chaque réflexion que vous posez, devient une étape vers un équilibre plus durable et une meilleure relation avec vous-même.

Alors, prenez ce journal comme un cadeau que vous vous faites, un engagement envers votre bien-être. Parce que vous le méritez, et parce que chaque petit pas compte.

Bien débuter le programme

Vous êtes sur le point de commencer un voyage transformateur, et comme tout voyage, il est important de bien se préparer. Ce programme a été conçu pour vous accompagner pas à pas, avec des outils et des techniques qui respectent votre rythme et vos besoins. Voici quelques conseils pour démarrer dans les meilleures conditions et tirer le meilleur parti de votre expérience.

Créez un espace pour vous

Ce programme est un moment rien qu'à vous, alors offrez-vous un cadre qui invite à la détente et à l'introspection. Choisissez un endroit calme, confortable, où vous pourrez pratiquer sans être dérangé. Que ce soit votre canapé, un espace de votre chambre, ou même un espace extérieur, cet environnement doit devenir votre sanctuaire de transformation.

Planifiez vos séances

La régularité est la clé pour ancrer de nouvelles habitudes. Prenez un moment pour organiser votre semaine et planifier vos séances d'écoute, vos exercices, et vos réflexions dans votre journal. Intégrez-les à votre emploi du temps comme vous le feriez pour un rendez-vous important. Cela vous aidera à rester engagé et à créer une routine positive.

Adoptez une posture de bienveillance

Vous n'êtes pas ici pour vous juger ou vous critiquer, mais pour évoluer et apprendre à vous aimer davantage. Soyez patient avec vous-même. Les changements profonds prennent du temps, et chaque petit progrès mérite d'être célébré. Si vous rencontrez des obstacles, voyez-les comme des opportunités d'en apprendre plus sur vous-même.

Activez votre curiosité

Abordez ce programme avec un esprit curieux et ouvert. Peut-être découvrirez-vous des aspects de vous-même que vous n'aviez jamais explorés. Chaque exercice, chaque réflexion est une porte ouverte vers une meilleure compréhension de vos habitudes, de vos pensées, et de vos émotions. Laissez-vous surprendre par vos découvertes !

Soyez actif dans le processus

L'hypnose est un outil puissant, mais elle n'agit pas seule. Votre participation active est essentielle. Prenez le temps de faire les exercices proposés, d'écouter les audios avec attention, et de remplir votre journal de manière régulière. C'est en combinant l'hypnose avec votre engagement personnel que les résultats seront les plus durables.

Commencez à réfléchir à vos intentions

Nous travaillerons ensemble sur vos objectifs et vos aspirations pour clarifier votre vision et vous guider tout au long de votre parcours. Mais dès maintenant, prenez un moment pour commencer à y réfléchir : Qu'est-ce qui vous a poussé à suivre ce programme ? Qu'aimeriez-vous changer ou améliorer dans votre vie ? Ces premières pensées peuvent vous aider à poser les bases de vos intentions et à préparer les étapes à venir.

En suivant ces quelques conseils, vous vous offrez les meilleures chances de réussir ce beau projet de transformation. Rappelez-vous : ce n'est pas un sprint, mais une aventure à savourer à chaque étape.

Vous êtes prêt ? Alors, c'est parti ! Prenez une grande inspiration et faites le premier pas vers une version plus épanouie et alignée de vous-même.

Mon bilan de départ

Avant de vous lancer pleinement dans ce programme, il est essentiel de faire un point sur votre situation actuelle. C'est précisément le rôle de la partie « Mon bilan de départ » dans le journal « Le Chemin de l'Équilibre ».

Ce bilan est une étape clé pour mieux comprendre vos habitudes, vos forces et les points à améliorer. Il ne s'agit pas de juger, mais d'observer avec bienveillance où vous en êtes aujourd'hui afin de construire un chemin adapté à vos besoins et aspirations.

En prenant des mesures, en analysant votre alimentation, votre activité physique, votre sommeil et vos ressentis, vous établissez une base de référence précieuse. Ce bilan vous permettra de suivre votre progression au fil des semaines et de célébrer chaque avancée, aussi petite soit-elle.

Soyez honnête avec vous-même, sans pression ni culpabilité. Ce bilan est une photographie de votre point de départ, la première étape vers votre transformation.

Dans votre journal, vous trouverez également un contrat d'engagement à remplir et à signer. Ce n'est pas une simple formalité, mais une déclaration d'intention, un engagement à vous choisir et à avancer avec détermination. Ce document est là pour vous rappeler, jour après jour, pourquoi vous avez entrepris ce chemin.

Il ne s'agit pas d'une contrainte, mais d'un soutien. Un guide qui vous aidera à rester motivé, à retrouver du sens dans les moments de doute et à célébrer vos réussites. L'afficher à un endroit visible ou le relire régulièrement vous permettra de rester connecté à vos objectifs et à votre motivation profonde.

Prenez ce contrat comme un geste d'amour envers vous-même, une promesse de vous accorder du temps, du respect et de la patience. Avec ce journal, vous avez entre les mains un véritable compagnon de route vers votre équilibre.

Module 1

Bienvenue dans le Module 1 : Votre premier pas vers la légèreté intérieure et extérieure

Ce premier module est une porte ouverte vers votre transformation. Il est conçu pour vous offrir une expérience immersive et des outils pratiques qui vous accompagneront tout au long de votre parcours.

AUDIO - PRESENTATION DU PROGRAMME

Explorer comment le programme « Je retrouve mon poids santé » combine outils pratiques, séances immersives et accompagnement bienveillant pour transformer votre rapport à la nourriture et à vous-même.
Bonne écoute !

AUDIO - LES SECRETS DE L'HYPNOSE

Découvrez l'art et la puissance de l'hypnose, dans un audio explicatif qui démystifie l'hypnose thérapeutique. Vous comprendrez comment cet outil puissant agit sur votre inconscient, ce réservoir infini de ressources, pour transformer votre relation à la nourriture et à vous-même.

Vous découvrirez que tout ce dont vous avez besoin pour avancer est déjà en vous. Bonne écoute !

SEANCE - LE CHEMIN DE LA LEGERETE

Plongez dans une première séance immersive et laissez-vous emporter par une séance d'hypnose unique où vous déposerez vos fardeaux dans le cœur d'un volcan transformateur.

Ressentez immédiatement une libération et une légèreté nouvelle. Ce voyage intérieur riche en métaphores vous reconnecte à votre bien-être profond et vous prépare à avancer sereinement.

Bonne séance !

AUDIO - FAIRE COMME SI

Activez votre super pouvoir : la technique du « comme si »
Découvrez un outil ludique et efficace pour reprogrammer vos pensées. La technique du « comme si » vous permet de vous projeter dans l'état d'esprit d'une personne déjà transformée.

En quelques instants, vous ressentirez confiance et motivation, prêtes à accompagner chaque étape de votre parcours.
Bonne écoute !

SEANCE - LE CHEMIN DE LA TRANSFORMATION

Plongez dans une deuxième séance : Grâce à une séance d'hypnose profonde, réalignez vos rouages intérieurs, libérez ce qui vous retient et ouvrez un espace pour vos aspirations.

Avec des métaphores riches et puissantes, explorez votre potentiel et repartez renouvelé, prêt à vivre pleinement cette transformation.

Bonne séance !

AUDIO - LES 4 CLES

Découvrez les 4 clés pour une alimentation sereine et consciente

Clé 1 : Écoutez votre faim et mangez quand votre corps le demande !

Clé 2 : mangez ce que vous aimez, pas ce que vous pensez « devoir » manger !

Clé 3 : Mangez consciemment pour savourer et écouter votre corps !

Clé 4 : Quand vous êtes rassasié, arrêtez de manger !

Ces principes simples mais puissants vous reconnectent aux besoins naturels de votre corps, posant les bases d'un rapport apaisé et équilibré avec la nourriture. Bonne écoute !

AUDIO - FAVORISER LA TRANSE HYPNOTIQUE

Favorisez votre état de transe : des outils pour aller plus loin
Apprenez des techniques comme la respiration consciente et le fractionnement pour approfondir vos séances d'hypnose.

Ces pratiques vous offrent une autonomie précieuse pour prolonger les bienfaits et ancrer durablement les changements.
Bonne écoute !

RECAP - LES 4 CLES

Découvrez comment renouer avec votre corps, transformer vos repas en moments de pleine conscience et cultiver une relation apaisée avec la nourriture. Un voyage vers l'équilibre commence ici !

Chaque étape vous rapproche d'un bien-être durable et authentique

A vous de jouer !

Pourquoi vous allez adorer ce module ?

- Une initiation douce et immersive à l'hypnose
- Des outils concrets et faciles à appliquer au quotidien
- Une légèreté émotionnelle et physique ressentie dès les premières étapes

Prenez une grande inspiration, visualisez cette version de vous-même plus légère, plus libre, et faites le premier pas : écoutez votre premier audio dès aujourd'hui et laissez la transformation commencer.

Clé 1 : Écoutez votre faim et mangez quand votre corps le demande !

Votre corps est intelligent : il signale ses besoins par la faim. Ignorer ce signal peut ralentir votre métabolisme et perturber votre énergie.

Différenciez la faim physique et émotionnelle :
La faim physique se manifeste par des signes comme un creux dans l'estomac ou une baisse d'énergie.
La faim émotionnelle provient de stress ou de mal-être, où la nourriture est un réconfort temporaire.

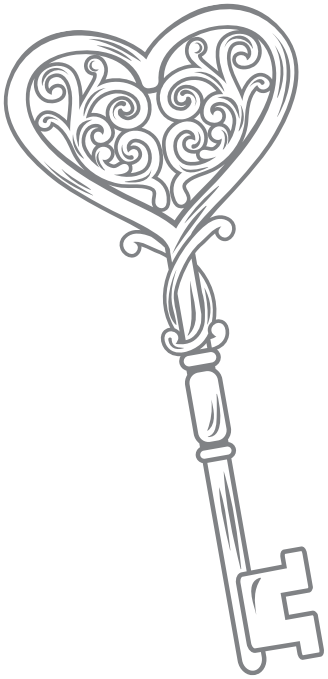
Astuce : Avant de manger, demandez-vous : « Est-ce mon corps ou mon cœur qui a faim ? » Nourrissez-vous si c'est physique ; prenez soin de vos émotions autrement si c'est émotionnel.

Clé 2 : mangez ce que vous aimez, pas ce que vous pensez « devoir » manger !

Interdire des aliments les rend plus attractifs et crée une frustration. En abandonnant ces restrictions, votre corps apprend à se réguler.

Faites confiance à votre corps :
Sans privation, vos envies évoluent naturellement vers des aliments nutritifs.Votre faim est un dialogue entre vos besoins physiques et émotionnels.

Astuce : Écoutez vos véritables envies et savourez chaque bouchée sans culpabilité. Votre corps saura s'ajuster pour répondre à ses besoins réels.



Clé 3 : Mangez consciemment pour savourer et écouter votre corps !

Transformer vos repas en expériences attentives améliore votre rapport à la nourriture. Manger moins en étant satisfait, apprécier chaque repas pleinement et reconnaître clairement les signaux de satiété.

Deux principes clés :
Mangez sans distraction (pas de téléphone ou télévision).
Ralentissez (mâchez chaque bouchée 15 à 20 fois).

Astuce : Posez votre fourchette entre chaque bouchée et concentrez-vous sur les saveurs, textures et odeurs.

Clé 4 : Quand vous êtes rassasié, arrêtez de manger !

Votre corps vous dit quand il a assez mangé, mais ce signal prend environ 15 minutes à arriver au cerveau. Éviter les inconforts comme la lourdeur, maintenir une relation saine avec la nourriture et préserver votre bien-être général.

Respectez ce signal :
Mangez lentement pour le percevoir.
Posez votre fourchette dès que vous êtes rassasié, même s'il reste de la nourriture.

Astuce : Servez-vous de petites portions pour ajuster votre consommation.

Ces 4 clés se complètent pour harmoniser vos repas avec vos besoins réels. Écoutez votre corps, mangez avec attention, et appréciez chaque instant pour retrouver une relation naturelle et équilibrée avec la nourriture.

Chaque secret est désormais condensé, tout en conservant une structure claire et une progression fluide. Si besoin, je peux encore ajuster ou enrichir certains points.

Quiz

1/ Sur quelle partie de nous-même l'hypnose agit-elle principalement ?

a) La conscience.
b) Les émotions.
c) L'inconscient.
d) Les chaussettes parce la détente commence par les pieds.

2/ Quelle promesse l'hypnose fait-elle concernant les ressources des participants ?

a) Elles peuvent être trouvées dans le tiroir à couverts, près des fourchettes.
b) Elles sont déjà en eux.
c) Elles doivent être renforcées par un coach.
d) Elles demandent un long travail sur soi.

3/ Quel est l'objectif principal de la technique du « comme si » ?

a) Se préparer à un défi futur.
b) Se projeter dans l'état d'esprit d'une personne idéale (pour soi).
c) Faire semblant d'être James Bond pour impressionner vos amis.
d) Réduire les envies alimentaires.

4/ Pourquoi est-il important de différencier la faim physique et émotionnelle ?

a) Pour suivre un régime précis.
b) Pour savoir si c'est le moment de demander une pizza au voisin.
c) Pour améliorer la digestion.
d) Pour comprendre si le corps ou le cœur a faim.

5/ Quel est l'avantage de manger consciemment ?

a) Contrôler ses calories.
b) Apprécier chaque repas et écouter les signaux de satiété.
c) Réduire les fringales.
d) Devenir tellement zen que même votre chat sera jaloux.

6/ Quelle pratique aide à approfondir l'état de transe ?

a) Le fractionnement et la respiration consciente.
b) Regarder un feu de cheminée jusqu'à s'endormir.
c) Une bonne séance de méditation.
d) Une alimentation équilibrée.

1/ c - 2/ b - 3/ b - 4/ d - 5/ b - 6/ a

Module 2

Bienvenue dans le Module 2 : Connectez-vous à votre force intérieure pour transformer votre réalité.

Ce deuxième module approfondit votre transformation en vous offrant des outils pour explorer vos motivations, vos ressources cachées, et vos potentiels. C'est un véritable voyage vers une connexion plus profonde avec vous-même.

AUDIO - L'IMPORTANCE DES MOTS

Découvrez comment les mots que vous utilisez influencent vos pensées, vos émotions et vos actions. Formulez un objectif clair, motivant et spécifique pour orienter votre inconscient vers la réussite.

Cet exercice vous permet de définir un méta-objectif aligné avec vos valeurs profondes et vos aspirations. Bonne écoute !

AUDIO - LE CHEMIN DE DEMAIN

Plongez dans une expérience immersive où vous rencontrerez la version de vous-même ayant atteint votre objectif.

Ressentez cette transformation, explorez vos nouvelles possibilités, et ancrez cette énergie positive dans votre esprit. Bonne écoute !

EXERCICE - MON CHEMIN DE DEMAIN

Plongez dans votre futur idéal avec cet exercice ! Après une visualisation pour ouvrir les portes de votre imagination, explorez vos sensations, vos impressions et vos émotions pour donner vie à vos aspirations.

Un exercice puissant pour connecter vos rêves à la réalité et avancer sereinement vers votre équilibre.

A vous de jouer !

SEANCE - LE CHEMIN DE LA CONNEXION

Offrez-vous une parenthèse de sérénité avec cette séance guidée. Découvrez comment relâcher chaque tension, vous ancrer dans l'instant présent et vous reconnecter profondément à vous-même. Ce moment est une véritable invitation au calme, à la lumière et à l'harmonie intérieure.

Laissez-vous porter et créez un espace où renouveau et équilibre prennent vie.

Bonne séance !

AUDIO - LE CHAMP DES POSSIBLES

Apprenez à incarner les qualités d'une personne qui vous inspire pour faire face aux défis avec assurance et équilibre.

Cet exercice de modélisation révèle vos ressources intérieures et ouvre de nouvelles possibilités. Bonne écoute !

EXERCICE - JE FORMULE MON OBJECTIF

Prenez le temps de définir votre objectif de manière claire et motivante. Explorez vos envies profondes, vos valeurs et vos aspirations pour donner du sens à votre démarche. Ce document vous guide pas à pas vers un changement aligné avec vos désirs les plus authentiques.

A vous de jouer !

SEANCE - LE CHEMIN DE LA DETENTE

Entrez dans un espace de calme et de lumière avec cette séance guidée. Laissez les tensions s'éloigner doucement, remplacez-les par une énergie lumineuse qui apaise et nourrit chaque recoin de votre être. Ce moment est une invitation à découvrir votre force intérieure et à avancer avec sérénité et équilibre.

Bonne séance !

AUDIO - L'INTENTION POSITIVE

Chaque comportement inconscient, même ceux que vous souhaitez changer, a une intention positive. Identifiez ces intentions, explorez vos croyances limitantes, et libérez-vous de ce qui ne vous sert plus, pour transformer vos mécanismes en forces alignées avec vos objectifs. Bonne écoute !

Pourquoi vous allez adorer ce module ?

- Des exercices pour clarifier vos objectifs et révéler vos motivations profondes.
- Des outils concrets pour transformer vos pensées et comportements.
- Une exploration immersive de vos ressources et de votre potentiel.

Prenez un moment pour visualiser cette version de vous-même, confiante, épanouie, et libre. Laissez ce module vous guider vers votre transformation.

Le chemin de demain

Cet exercice invite à une introspection guidée pour se projeter dans un futur désiré. Après une séance d'hypnose facilitant la visualisation, vous remplirez des sections précises permettant de clarifier votre expérience future.

Vous noterez vos sensations physiques, vos impressions (par des métaphores si possible) et vos sentiments. Cet exercice vous aide à donner une forme concrète à vos aspirations et à en ressentir les bénéfices dès aujourd'hui.

Pourquoi compléter ce questionnaire ?

- Clarification des objectifs : Visualiser votre futur permet de mieux comprendre ce que vous souhaitez vraiment accomplir.
- Connexion émotionnelle : En ressentant physiquement et émotionnellement vos aspirations, vous renforcez leur impact.
- Boost de motivation : Se voir dans un futur positif stimule votre confiance et votre désir d'agir.
- Réduction des blocages : La séance d'hypnose prépare votre esprit à dépasser les limites et les croyances restrictives.
- Appropriation personnelle : Cet exercice offre un moment privilégié pour ancrer vos objectifs de manière intime et positive.

Conseils pour bien le remplir

- Vivez pleinement la séance de visualisation : Laissez-vous porter par les images et sensations qui émergent sans filtre.
- Écrivez juste après la séance : Vos ressentis seront encore frais et spontanés. Prenez le temps de les capter en détail.
- Soyez honnête et précis : Décrivez vos sensations physiques, même subtiles, vos impressions par des comparaisons évocatrices et vos émotions avec sincérité.
- Prenez votre temps : Ne vous précipitez pas. Fermez les yeux entre chaque question si nécessaire pour retrouver vos images mentales.

Pour aller plus loin :

- Réflexion sur les actions concrètes : Notez une petite action que vous pouvez entreprendre aujourd'hui pour avancer vers ce futur.
- Relisez vos réponses régulièrement : Cela vous permettra de rester aligné(e) avec vos aspirations.
- Affinez votre vision : Reprenez l'exercice dans quelques semaines pour observer si des changements ou des détails supplémentaires apparaissent.

LIGNE DU TEMPS

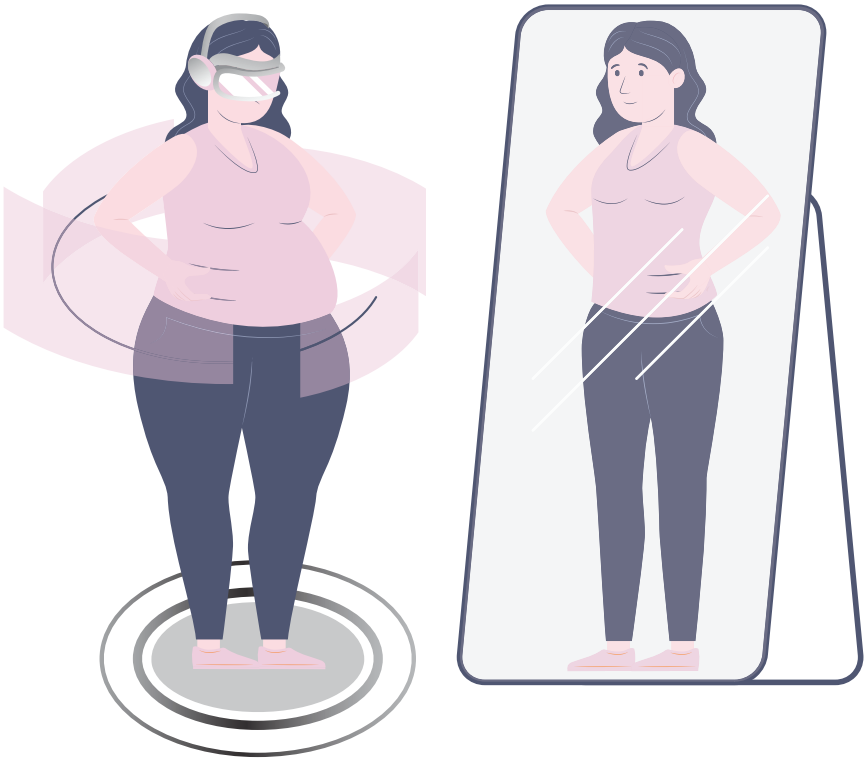
PASSÉ **PRÉSENT** **FURUR DÉSIRÉ**

Quelle est la date ? .....
.....
.....

Quelles sont mes sensations physiques ? .....
.....
.....
.....
.....

Quelles sont mes impressions ? C'est comme quoi ? .....
.....
.....
.....
.....

Quelles sont mes sentiments ? .....
.....
.....
.....
.....



Je formule mon objectif

Cet exercice vous guide pour définir clairement un objectif qui vous tient à cœur. Il vous invite à explorer vos motivations profondes, les bénéfices que vous recherchez et les valeurs qui soutiennent votre démarche. À travers des questions simples et structurées, vous clarifiez non seulement ce que vous voulez, mais aussi pourquoi cela compte pour vous et comment cela peut se manifester concrètement dans votre vie. L'objectif final est de formuler une phrase qui résume votre ambition, tout en la rendant motivante et réaliste.

Cet exercice est un outil précieux pour transformer vos aspirations en réalité, en vous donnant une vision claire et une direction motivante.

Pourquoi compléter ce questionnaire ?

- Clarifier vos priorités : Cet exercice vous aide à mettre en lumière ce qui est essentiel pour vous et à mieux comprendre vos aspirations.
- Renforcer votre motivation : En connectant vos actions à des bénéfices concrets et personnels, vous alimentez votre envie de passer à l'action.
- Aligner vos objectifs avec vos valeurs : Il vous permet de relier vos ambitions à ce qui vous anime profondément, pour une démarche plus authentique.
- Stimuler votre confiance : Une vision claire et réaliste de votre objectif vous donne un sentiment de maîtrise et une direction claire.

Conseils pour bien le remplir

- renez votre temps : Installez-vous dans un endroit calme pour réfléchir sans pression ni distractions.
- Soyez sincère : Répondez avec honnêteté, sans chercher à plaire ou à respecter des normes externes.
- Visualisez avec détail : Imaginez votre objectif atteint en termes concrets : sensations, émotions, comportements.
- Formulez en positif : Exprimez votre objectif dans des termes qui évoquent un désir, et non une contrainte.

Pour aller plus loin :

- Affinez votre objectif : Reprenez les mots clés et les phrases qui vous inspirent pour écrire une déclaration courte et percutante.
- Créez un rappel visuel : Notez votre objectif sur des supports visibles (post-it, carnet, téléphone) pour l'avoir toujours en tête.
- Partagez votre objectif : Parlez de votre ambition à une personne de confiance pour renforcer votre engagement et obtenir du soutien.

Mon objectif doir être SUPER :
S comme spécifique
U comme uniquement pour moi
P comme positif
E comme engageant et motivant
R comme réaliste et réalisable

Vous avez envie d'être comment ?
.....
.....
.....

Que voulez-vous pour vous ?
.....
.....
.....

Y a-t-il quelqu'un d'autre impliqué dans cet objectif de perte de poids ? Proches, parents, enfants, médecins
.....
.....
.....

Si oui, sont-elles plutôt bienveillantes, encourageantes, aidantes ou stressantes, moqueuses et pesantes ?
.....
.....
.....

Avec qui allez-vous profitez de ce nouveau corps ?
.....
.....
.....

Une fois votre objectif atteint, cela vous permettra de faire quoi ? D'être comment ?
.....
.....
.....

Comment allez-vous mesurer que l'objectif est atteint ? Kilos, centimètres, sentiments ?
.....
.....
.....

Y aurait-il un inconvénient à maigrir ? Un frein ?
.....
.....
.....

Ou peut-être un bénéfice à garder vos kilos ?
.....
.....
.....
Prenez bien le temps de répondre à cette question.
Notre inconscient met parfois en place des stratégies contradictoires.

Vous voulez maigrir pour vous sentir mieux ? C'est quoi se sentir mieux ?

- ○ Être plus légère
- ○ Être fière de moi
- ○ Mettre de la couleur de ma vie
- ○ Sortir davantage
- ○ M'aimer
- ○ Retrouver mon souffle
- ○ Voir grandir mes enfants ou mes petits enfants
- ○ Se sentir libre
- ○ Retrouver confiance en moi
- ○ Faire les activités que je veux
- ○ Me sentir plus désirable
- ○ Être en bonne santé
- ○ Faire du sport
- ○ Mettre les vêtements que je veux
- ○ Autre .....
.....
- ○ Autre .....
.....

Maintenant que vous savez ce que c'est d'aller mieux pour vous. Ca fait quoi de .
de ..... (reprendre votre réponse)
de ..... (reprendre votre réponse)
de ..... (reprendre votre réponse)
de ..... (reprendre votre réponse)

En quoi est-ce important ?
.....
.....
.....

Quel est l'idéal ou l'état idéal que vous voulez atteindre ?
.....
.....
.....

Quelles sont les valeurs qui se cachent derrière ?
.....
.....
.....

Et comment cela se manifesterait-il concrètement ?
.....
.....
.....

Quelles sont les sensations physiques que voulez éprouvez ?
.....
.....
.....

Qu’est-ce qu’elles vous permettront de faire ?

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

Qu’est qu’elles vous permettront d’être ?

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

Qu’est qu’elles vous permettront de vivre ?

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

Vous êtes à présent dans le futur qui est bien présent et vous savez que vous êtes maintenant au poids que vous vouliez pour vous, alors...

C’est comment d’être dans votre corps ?

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

Qu’est-ce que vous vous dites ?

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

Quelles sont les sensations ?

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

Qu’est-ce que cela vous autorise ?

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

En quoi est-ce important pour vous d’avoir réussi à atteindre cet objectif ? Qu’est-ce qui devient possible pour vous ?

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

Exemples de réponses qui ont été formulées pendant cet exercice :

- Je retrouve le sourire
- Je suis plus légère
- Je suis fière de moi
- Je suis plus dynamique
- Je respire mieux

On reprend les mots les plus forts pour formuler un objectif qui vous plait et vous motive le plus :

- Je veux me plaire pour accomplir ce que je veux
- Je veux voir mes muscles et être sexy
- Je veux être souriante de partout
- Je veux être libre de me plaîre à moi-même
- Etre légère et vivante
- Je veux de l'allant pour aller devant

Mon objectif 100% moi

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

Je vérifie que :

- Mon objectif est formulé de façon positive au niveau grammatical
- Il évoque du positif, du souhaitable
- Il ne dépend que de moi
- Il est réaliste et donc réalisable
- Cette formulation me motive
- Elle me fait « vibrer », que j'en ai envie !

Je le note sur des papiers et je les place :

- Sur le frigo
- Sur les portes de placards,
- Sur ma table de nuit ou à côté de mon lit
- Dans mon sac ou cartable ou portefeuille

... pour que mon cerveau y pense même quand je n'y pense pas. :-)

Quiz

1/ Quel est l'objectif principal d'un module axé sur la transformation personnelle ?
a) Améliorer ses compétences techniques.
b) Se connecter à soi-même pour évoluer.
c) Étudier des concepts théoriques uniquement.
d) Apprendre à changer de coiffure pour impressionner ses collègues.

2/ Quel exercice encourage l'utilisation de métaphores pour exprimer des impressions ?
a) Planification stratégique.
b) Voyage dans le futur.
c) Méditation guidée.
d) Écrire des poèmes pour votre chat.

3/ Qu'est-ce qu'un objectif bien formulé devrait inclure ?
a) Une intention claire et motivante.
b) Un engagement vis-à-vis des autres uniquement.
c) Une approche basée sur des normes externes.
d) Une phrase mystique que même vous ne comprenez pas.

4/ Quels éléments composent un objectif qualifié de « SUPER » ?
a) Simple, Unifié, Puissant, Équitable, Résistant.
b) Spécifique, Uniquement pour soi, Positif, Engagé, Réalisable.
c) Standard, Unique, Pertinent, Explicite, Rationnel.
d) Spectaculaire, Utile, Parfait, Énergique, Révolutionnaire.

5/ Quels bénéfices peut-on retirer d'une projection dans un futur idéal ?
a) Une meilleure compréhension de ses aspirations profondes.
b) La suppression immédiate des obstacles à la réussite.
c) Un détachement complet des responsabilités actuelles.
d) La conviction que vous deviendrez un milliardaire sur une île tropicale.

6/ Que faire après avoir défini un objectif clair ?
a) Le noter et le rendre visible au quotidien.
b) L'oublier pour se concentrer sur d'autres tâches.
c) Le garder secret pour éviter les critiques.
d) L'envoyer par email à votre hamster.

1/ b - 2/ b - 3/ a - 4/ b - 5/ a - 6/ a

Module 3

Bienvenue dans le Module 3 : Un pas vers une relation apaisée et intuitive avec votre alimentation

Ce module vous invite à explorer les secrets d'une alimentation en pleine conscience. Conçu pour réaligner vos sensations naturelles de faim et de satiété avec vos choix alimentaires, il vous offre une expérience immersive et des outils pratiques pour réinventer votre relation à la nourriture.

AUDIO - CLE N°1

Cet audio vous invite à découvrir un principe fondamental pour une relation saine avec l'alimentation, le clé N°1 : **Écoutez votre faim et mangez quand votre corps le demande.**

Il explore comment reconnaître ce signal corporel, en évitant de confondre émotions ou habitudes avec un véritable besoin alimentaire, pour retrouver l'équilibre naturel du corps.Bonne écoute !

SEANCE - LE CHEMIN DES SAVEURS CONCIENTES

Laissez-vous guider à travers cette séance qui vous invite à explorer vos sensations profondes et à établir une connexion harmonieuse avec votre corps.

À travers des visualisations apaisantes et des techniques d'attention consciente, découvrez comment écouter vos besoins, honorer vos envies et transformer chaque repas en un moment de sérénité et de gratitude.

Bonne séance !

AUDIO - CLE N°2

Cet audio dévoile la clé N°2 : **Mangez ce que vous aimez, pas ce que vous pensez « devoir » manger.**

En libérant les interdits alimentaires et en écoutant ses envies, il invite à rétablir une relation naturelle et sans frustration avec l'alimentation. Bonne écoute !

SEANCE - LE CHEMIN DE LA MODERATION

Laissez-vous guider à travers cette séance qui vous invite à explorer votre univers intérieur et à harmoniser votre relation avec votre corps.

Par des visualisations apaisantes, reconnectez-vous à votre équilibre naturel, ajustez vos besoins en douceur, et découvrez une nouvelle légèreté dans vos choix alimentaires et votre bien-être.

Bonne séance !

AUDIO - CLE N°3

Cet audio présente la clé N°3 : **Mangez consciemment pour savourer et écouter votre corps.**

Il encourage à transformer chaque repas en une expérience sensorielle en pratiquant la pleine conscience et en redécouvrant les plaisirs simples de l'alimentation.
Bonne écoute !

AUDIO - CLE N°4

Dans cet audio , c'et la clé N°4 : **arrêter de manger lorsque la satiété est atteinte.**

Il propose des techniques pour écouter les signaux de son corps et adapter ses habitudes, afin de cultiver un sentiment de légèreté et de bien-être après les repas. Bonne écoute !

EXERCICE - MANGER EN CONSCIENCE

Transformez votre façon de manger en explorant vos émotions, vos ressentis et votre état d'esprit autour des repas. Ce journal est une clé pour des prises de conscience et des changements durables.

A vous de jouer !

EXERCICE - A L'ECOUTE DE MES SENS

Embarquez pour une exploration sensorielle de vos repas.
Cet exercice vous invite à ralentir, à observer, et à savourer pleinement chaque bouchée, pour reconnecter vos émotions et vos sensations à l'acte de manger.

A vous de jouer !

Pourquoi vous allez adorer ce module ?

- Une approche douce pour réinventer votre relation à la nourriture.
- Des techniques de pleine conscience pour aligner vos sensations de faim et de satiété.
- Une expérience transformative qui rend chaque repas plus apaisé et significatif.

Imaginez-vous savourer pleinement chaque bouchée, libre des automatismes et des frustrations alimentaires. Laissez ce module vous guider vers une alimentation en pleine conscience. Écoutez votre premier audio dès aujourd'hui et commencez à transformer votre rapport à la nourriture.

Manger en conscience

Cet exercice propose d'explorer votre relation à l'acte de manger, en portant une attention particulière à votre état d'esprit et à vos ressentis avant, pendant et après vos repas. Il ne s'agit pas seulement de ce que vous mangez, mais surtout de comment vous mangez : vos émotions, vos pensées, votre niveau de faim ou de satiété, ainsi que les signaux physiques que vous ressentez.

À travers une série de questions, cet exercice vous invite à prendre conscience de vos habitudes alimentaires et à identifier des points d'amélioration pour instaurer une alimentation plus équilibrée et respectueuse de votre corps.

Pourquoi compléter ce questionnaire ?

- Prendre conscience de vos habitudes alimentaires : Cet exercice met en lumière vos automatismes et vos comportements liés aux repas.
- Améliorer votre relation à la nourriture : En vous concentrant sur vos ressentis, vous développez une approche plus consciente et sereine de l'alimentation.
- Respecter vos besoins réels : Il vous aide à distinguer la faim physique des envies émotionnelles et à répondre de manière adaptée.
- Favoriser des changements durables : Identifier vos points à améliorer permet de mettre en place des habitudes alimentaires alignées avec vos objectifs de bien-être.

Conseils pour bien le remplir

- Soyez attentif et sincère : Répondez aux questions avec honnêteté, sans jugement, pour identifier vos vrais ressentis.
- Prenez le temps : Remplissez cet exercice dans un moment calme, idéalement juste après un repas, pour noter vos impressions à chaud.
- Observez vos signaux corporels : Portez attention à votre faim, votre satiété, et vos sensations physiques pour mieux comprendre vos besoins.
- Restez bienveillant envers vous-même : L'objectif n'est pas de vous critiquer, mais de mieux comprendre vos comportements pour progresser.

Pour aller plus loin :

- Pratiquez la pleine conscience : Pendant vos repas, mangez lentement, sans distraction, pour savourer chaque bouchée et écouter les signaux de votre corps.
- Expérimentez des changements : Si vous identifiez des habitudes à modifier, testez de nouvelles approches, comme réduire les portions ou manger à des heures régulières.
- Revisitez vos réponses : Revenez régulièrement sur vos notes pour suivre votre progression et ajuster vos comportements en conséquence.

Ce qui vous interesse, ce n'est pas ce que vous avez mangé, c'est comment vous avez mangé ? Dans quel état d'esprit ? Vos état internes, vos émotions, vos ressentis, ce que vous vous êtes dit... et surtout si vous avez respecté les 4 secrets...

Le journal de l'équilibre permet de :
- Faire un récap sur les points à améliorer
- Faire des prises de consciences
- Favoriser les changements

Le contexte : quand ? Avec qui ? Où ?
.....
.....
.....

Mon état d'esprit, mon état interne ?
Avant le repas .....
.....
Pendant le repas .....
.....
Après le repas .....
.....

Avais-je faim ? ○ Oui ○ Non
.....
.....
.....

Quels étaient les signaux physiques ?
.....
.....
.....

Ai-je pu choisir les aliments ? ○ Oui ○ Non
.....
.....
.....

Ai-je savouré ? Ai-je suffisament prêté attention ? ○ Oui ○ Non
.....
.....
.....

Ai-je respecté ma sasiété ? Ai-je respecté mon corps ? ○ Oui ○ Non
.....
.....

Comment puis-je améliorer ces moments ? .....
.....
.....
.....
.....

A l'écoute de mes sens

Le voyage sensoriel vous propose de redécouvrir l'acte de manger à travers vos cinq sens. Cet exercice met l'accent sur l'écoute de vos sensations de faim, vos envies et vos émotions avant, pendant et après le repas. Vous explorerez l'aliment sous tous ses aspects : sa couleur, sa texture, son odeur, et son goût, pour en savourer chaque nuance.

En prenant le temps d'observer et de ressentir, vous renforcez votre connexion avec votre corps et redonnez de la conscience à vos choix alimentaires. Cet exercice est une invitation à ralentir, à savourer pleinement chaque bouchée et à rétablir une relation plus consciente et apaisée avec la nourriture.

Pourquoi compléter ce questionnaire ?

- Mieux comprendre vos besoins : Cet exercice vous aide à distinguer la faim physique des envies émotionnelles et à y répondre de manière adaptée.
- Apprécier pleinement vos repas : En activant vos sens, vous redécouvrez le plaisir de manger et limitez les automatismes alimentaires.
- Réduire les excès : En prenant le temps de déguster, vous respectez plus facilement vos signaux de satiété.
- Créer une relation positive avec la nourriture : Cet exercice invite à une approche bienveillante et respectueuse de vos choix alimentaires.

Conseils pour bien le remplir

- Installez-vous dans un environnement calme : Évitez les distractions pour pouvoir vous concentrer pleinement sur vos sensations.
- Prenez le temps : Explorez chaque étape avec lenteur, en observant attentivement ce que vous ressentez à chaque instant.
- Soyez curieux : Notez les nuances dans les saveurs, textures ou arômes qui se révèlent pendant l'exercice.
- Restez bienveillant : Accueillez vos sensations et vos émotions sans jugement, même si elles ne correspondent pas à vos attentes.

Pour aller plus loin :

- Pratiquez régulièrement : Reproduisez cet exercice lors de différents repas pour observer vos variations de sensations et de comportements.
- Combinez avec la pleine conscience : Mangez sans distraction (pas de téléphone ou télévision) pour renforcer votre attention à l'instant présent.
- Expérimentez différents aliments : Testez l'exercice avec des aliments variés pour diversifier vos perceptions sensorielles.

Avant de manger, sur une echelle de 1 à 10, où vous positionnez-vous ?

- Faim : 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10 ◯
- Envie de manger : 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10 ◯
- Émotion(s) : 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10 ◯

La vue : regarder l'aspect de ce que vous mangez

- Couleur : .....
- Aspect, texture : .....
- Forme : .....

Le toucher

- La texture : .....
- La température : .....

L'odorat

Sans mettre dans la bouchen sentir les odeurs pour distinguer les différents arômes.
Est-ce que ces arômes vous rappellent des souvenirs ?

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

Le goût (se pincer le nez pour éviter de sentir les arômes)

Salé ◯ Sucré ◯ Acide ◯ Amer ◯

La texture en bouche

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

Après avoir mangé, sur une echelle de 1 à 10, où vous positionnez-vous ?

- Faim : 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10 ◯
- Envie de manger : 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10 ◯
- Émotion(s) : 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10 ◯

Avez-vous constaté que lorsque vous prenez le temps de déguster un aliment, l'envie de manger diminue ? Avez-vous constaté que vous avez consommé moins que d'habitude ?

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

Quiz

1/ Quel est le principe fondamental pour une relation saine avec l'alimentation ?
a) Manger uniquement des aliments faibles en calories.
b) Écouter votre faim et manger quand votre corps le demande.
c) Suivre un plan alimentaire strict.
d) Attendre que votre chat approuve vos choix alimentaires.

2/ Quel est l'objectif de la pratique de manger en pleine conscience ?
a) Savourer chaque bouchée et écouter les signaux de votre corps.
b) Compter les grains de riz dans votre assiette pour pratiquer la patience.
c) Finir votre assiette le plus rapidement possible.
d) Manger sans réfléchir pour limiter le stress.

3/ Quel est l'intérêt d'un journal alimentaire ?
a) Avoir une excuse pour acheter un joli carnet avec des licornes dessus.
b) Suivre scrupuleusement les calories consommées chaque jour.
c) Découvrir les aliments que vous détestez.
d) Identifier vos habitudes alimentaires pour les améliorer.

4/ Qu'est-ce que l'exercice du voyage sensoriel permet d'explorer ?
a) Le nombre d'ingrédients exacts dans votre plat.
b) Vos émotions et sensations avant, pendant et après le repas.
c) La manière de manger le plus silencieusement possible.
d) Si votre nourriture peut passer un casting pour une pub télé.

5/ Comment transformer chaque repas en une expérience sensorielle ?
a) En demandant à Alexa de jouer des sons de nature pendant que vous mangez.
b) En mangeant les yeux fermés pour vous concentrer sur les saveurs.
c) En éteignant toutes les lumières pour ajouter un effet dramatique.
d) En pratiquant la pleine conscience pendant le repas.

6/ Pourquoi est-il conseillé de manger sans distraction ?
a) Pour mieux percevoir les signaux de satiété.
b) Parce que votre téléphone mérite aussi une pause repas.
c) Pour éviter de renverser votre assiette sur le clavier.
d) Pour éviter de trop manger devant une série captivante.

1/ b - **2/** a - **3/** d - **4/** b - **5/** d - **6** a

Module 4

Bienvenue dans le module 4. Ce module est une invitation à explorer et transformer votre rapport aux émotions, à votre corps et à vos choix. À travers des exercices guidés, des réflexions profondes et des techniques pratiques, vous apprendrez à libérer les tensions, à comprendre vos besoins réels et à vous reconnecter à vos ressources intérieures.

Chaque séance vous accompagne sur un chemin de sérénité et d'épanouissement, en vous offrant des outils pour aligner vos actions sur vos valeurs, renforcer votre estime de vous-même et avancer avec confiance vers un bien-être durable. Un voyage vers une harmonie intérieure et un équilibre émotionnel retrouvé.

AUDIO - CHANGER D'ETAT EMOTIONNEL

Prenez les commandes de vos émotions ! Découvrez comment transformer vos ressentis et reprendre le contrôle grâce à des techniques simples mais puissantes.
Ensemble, explorons l'art de cultiver des ancres positives pour vous reconnecter à votre bien-être, à tout moment.
Bonne écoute !

AUDIO - LE TAPING

Apprenez à libérer vos émotions en toute simplicité ! Avec la méthode du taping, offrez-vous un instant de calme et de recentrage grâce à de simples tapotements bilatéraux. Une pratique douce et accessible pour retrouver sérénité et équilibre, à tout moment. Bonne écoute !

AUDIO - L'EFT

Transformez vos émotions en douceur avec l'EFT ! Apprenez à libérer ce qui vous pèse grâce à de simples tapotements et une phrase bienveillante. Une méthode puissante et accessible pour retrouver sérénité et amour de soi, même dans les moments difficiles. Bonne écoute !

AUDIO - MASSAGE DEVANT LE MIROIR

Reconnectez-vous à votre corps grâce à un rituel d'hydratation en conscience. Face au miroir, explorez un moment doux et apaisant où toucher, regard et bienveillance s'unissent pour célébrer votre corps et renforcer votre estime de vous-même. Offrez-vous ce cadeau de présence. Bonne écoute !

SEANCE - LE CHEMIN DU CHANGEMENT

Plongez dans une expérience apaisante avec cette séance. Libérez vos tensions, réinitialisez vos croyances et activez vos ressources positives pour vous reconnecter à votre potentiel.

Un voyage intérieur pour une transformation en douceur, une sérénité retrouvée et un nouvel élan vers vos objectifs.

Bonne séance !

AUDIO - LES EMOTIONS QUI VOUS FONT MANGER

Explorez les émotions qui vous poussent à manger et découvrez leur véritable message. Apprenez à écouter ces ressentis pour comprendre vos besoins réels, sortir du cercle vicieux et retrouver une relation apaisée avec vous-même et votre alimentation. Bonne écoute !

SEANCE - LE CHEMIN DE L'APAISEMENT

Offrez-vous un moment de profonde sérénité avec 'Le chemin de l'apaisement'. Apprenez à accueillir vos émotions, à relâcher vos tensions et à retrouver un équilibre intérieur.

Une invitation à la douceur et à la liberté émotionnelle, pour renforcer votre bien-être et avancer avec calme, clarté et confiance.

Bonne séance !

AUDIO - MES VALEURS

Cet audio vous invite à comprendre ce qu'est une valeur, véritables boussoles intérieures pour retrouver un rapport apaisé avec votre corps et votre alimentation.

À travers une guidance douce et introspective, vous découvrirez ce qui compte vraiment pour vous, afin d'avancer avec plus de clarté, de respect de soi et d'alignement personnel.

Bonne écoute !

EXERCICE - MES VALEURS

Découvrez vos valeurs profondes, cette boussole intérieure qui guide vos choix et renforce votre estime de vous-même. Apprenez à vous aligner avec ce qui compte vraiment pour vous, pour transformer votre rapport à votre corps, à votre alimentation et à votre bien-être.

SEANCE - LE CHEMIN INITIATIQUE

Partez à la découverte de votre chemin initiatique, un voyage intérieur où sagesse et transformation se rencontrent.

Libérez-vous de vos anciens schémas, explorez vos besoins profonds et retrouvez une connexion apaisée entre votre corps, votre cœur et vos émotions. Un moment pour éclairer votre vérité et avancer avec sérénité.

Bonne séance !

SEANCE - LE CHEMIN DE L'EPANOUISSEMENT

Embarquez pour un voyage intérieur er laissez-vous bercer par des mots doux, explorez un espace de calme profond et reconnectez-vous à votre lumière intérieure.

Libérez ce qui ne vous sert plus et avancez sereinement sur votre chemin. Respirez, accueillez et laissez émerger la meilleure version de vous-même.

Bonne séance !

Pourquoi vous allez adorer ce module ?

• Une approche douce pour transformer votre rapport aux émotions.
• Des techniques puissantes et accessibles comme l'EFT et le taping pour apaiser instantanément stress et tensions.
• Une expérience immersive pour vous reconnecter à vous-même et avancer avec sérénité vers un mieux-être durable.

Imaginez-vous libéré des poids émotionnels, capable d'accueillir chaque ressenti avec bienveillance et clarté. Laissez ce module vous guider vers un équilibre émotionnel profond. Écoutez votre premier audio dès aujourd'hui et commencez à transformer votre relation à vos émotions.

Mes valeurs

Cet exercice vise à explorer vos valeurs fondamentales, ces principes essentiels qui guident vos choix et influencent votre bien-être. En identifiant vos 10 valeurs les plus importantes, vous prenez conscience de ce qui compte réellement pour vous. Cela vous permet de mieux comprendre les moments où vous êtes aligné(e) avec vous-même et ceux où vous ressentez un déséquilibre.

Cet alignement ou désalignement influence directement vos émotions, vos décisions et votre capacité à rester fidèle à vos aspirations profondes. Identifier vos valeurs, c'est donc poser les bases d'une vie plus authentique et équilibrée.

Pourquoi faire cet exercice ?

- Alignement personnel : Vos valeurs sont une boussole intérieure. Les identifier vous aide à aligner vos actions et vos décisions avec ce qui est essentiel pour vous.
- Renforcement de l'estime de soi : Agir en accord avec vos valeurs renforce votre sentiment de respect pour vous-même et contribue à une meilleure estime de vous.
- Clarté émotionnelle : Comprendre vos valeurs vous permet de mieux gérer les moments où vos émotions ou vos choix semblent contradictoires.

Conseils pour bien le faire

- Prenez un moment calme : Installez-vous dans un endroit paisible, avec un esprit ouvert et prêt à réfléchir.
- Utilisez la liste fournie : Parcourez les mots proposés pour trouver ceux qui résonnent en vous. Ne réfléchissez pas trop longtemps ; suivez votre instinct.
- Affinez votre sélection : Une fois 10 valeurs choisies, réfléchissez à leur importance dans votre vie. Classez-les par priorité en vous demandant : Si je ne devais en garder qu'une seule !
- Évaluez votre alignement : Pour chaque valeur, demandez-vous si vous la respectez pleinement dans votre quotidien. Si la réponse est «non» ou «parfois», notez pourquoi et identifiez les actions possibles pour vous réaligner.

Pour aller plus loin :

- Intégrez vos valeurs dans vos objectifs personnels et professionnels.
- Identifiez des actions concrètes pour honorer vos valeurs chaque jour.
- Prenez conscience des moments où vous vous sentez en décalage avec vos valeurs. Analysez ces situations et envisagez des ajustements pour retrouver votre équilibre.
- Revenez régulièrement sur cet exercice pour voir si vos valeurs évoluent au fil du temps.

Quelles sont les 10 valeurs les plus importantes pour moi ?
Est-ce que je les respecte ? → Si « non » ou « parfois », pourquoi ?
Une liste de valeurs (page suivante) est dressée en page 2 pour vous aider

1.	.....	◯ Oui	◯ Non	◯ Parfois
2.	.....	◯ Oui	◯ Non	◯ Parfois
3.	.....	◯ Oui	◯ Non	◯ Parfois
4.	.....	◯ Oui	◯ Non	◯ Parfois
5.	.....	◯ Oui	◯ Non	◯ Parfois
6.	.....	◯ Oui	◯ Non	◯ Parfois
7.	.....	◯ Oui	◯ Non	◯ Parfois
8.	.....	◯ Oui	◯ Non	◯ Parfois
9.	.....	◯ Oui	◯ Non	◯ Parfois
1.	.....	◯ Oui	◯ Non	◯ Parfois

Pourquoi cette valeur est importante pour moi ?

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

Si non ou parfois : Pourquoi ?

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

Quelles sont les situations où je me sens aligné avec cette valeur ?

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

Quelle est une action simple que je peux mettre en place cette semaine pour la nourrir ?

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

- Abondance
- Acceptation
- Accessibilité
- Accomplissement
- Achèvement
- Actualité
- Adaptabilité
- Adoration
- Affection
- Altruisme
- Ambition
- Anticipation
- Appréciation
- Assurance
- Astucieux/se
- Attraction
- Audace
- Auto-discipline
- Autonomie
- Aventure
- Beauté
- Bienveillance
- Bonheur
- Bravoure
- Calme
- Camaraderie
- Candeur
- Caritatif
- Célébrité
- Certitude
- Chaleur
- Charme
- Clarté
- Cohérence
- Collaboration
- Compassion
- Compétence
- Compréhension
- Concentration
- Conformité
- Confort
- Connexion
- Conscience
- Contentement
- Contribution
- Contrôle
- Conviction
- Convivialité
- Coopération
- Cordialité
- Courage
- Courtoisie
- Créativité
- Crédibilité
- Curiosité
- Découverte
- Défi
- Désir
- Détermination
- Devoir
- Dévotion
- Discernement
- Discipline
- Discrétion
- Diversité
- Domination
- Don
- Dynamisme
- Éducation
- Efficacité
- Égalité
- Élégance
- Empathie
- Encouragement
- Endurance
- Énergie
- Engagement
- Entêtement
- Enthousiasme
- Équité
- Espérance
- Être le/la meilleur(e)
- Euphorie
- Exactitude
- Excellence
- Expérience
- Expertise
- Exploration
- Expressivité
- Extase
- Extravagance
- Famille
- Fascination
- Fiabilité
- Fidélité
- Flexibilité
- Force
- Fun
- Franchise
- Frugalité
- Gagner
- Gaieté
- Générosité
- Grâce
- Gratitude
- Harmonie intérieure
- Héroïsme
- Honnêteté
- Intelligence
- Intrépidité
- Joie
- Liberté
- Indépendance financière
- Maîtrise
- Paix
- Partage
- Performance
- Plaisir
- Politesse
- Pouvoir social
- Prise de décision
- Raffinement
- Réciprocité
- Réflexion
- Relaxation
- Repos
- Résilience
- Respect
- Retenue
- Rêve
- Richesse
- Rigueur
- Sacré
- Sagesse
- Sang-froid
- Santé
- Satisfaction
- Sécurité
- Self-contrôle
- Sens de la vie
- Sensibilité
- Sentiment d'appartenance
- Sérénité
- Service
- Simplicité
- Sincérité
- Solidarité
- Solidité
- Solitude
- Soutien
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Succès
- Suprématie
- Sympathie
- Tradition
- Tranquillité
- Transcendance
- Travail d'équipe
- Unité
- Utilité
- Valeur
- Variété
- Vérité
- Vie spirituelle
- Vigilance
- Vision
- Vitalité

Quiz

1/ Quel est le but principal de ce module?

a) Apprendre à mieux organiser ses repas pour optimiser la digestion.
b) Développer une routine pour cacher vos émotions et paraître toujours calme.
c) Devenir un expert en jonglage émotionnel.
d) Explorer et transformer votre rapport aux émotions et à votre corps.

2/ Quelle méthode peut vous aider à libérer vos émotions en toute simplicité ?

a) Noter vos émotions dans un journal intime chaque soir.
b) Faire une grande promenade en réfléchissant à vos ressentis.
c) Le taping, en utilisant de simples tapotements bilatéraux.
d) Tapoter vos amis pour voir si ça marche sur eux aussi.

3/ Quel exercice vous invite à explorer vos valeurs fondamentales ?

a) Écrire un manifeste expliquant vos principes aux autres.
b) Identifier vos valeurs pour aligner vos choix et renforcer votre estime de vous-même.
c) Définir vos objectifs à court terme uniquement.
d) Consulter un horoscope pour voir quelles valeurs vous correspondent.

4/ Pourquoi explorer vos émotions autour des repas est-il important ?

a) Comprendre leurs véritables messages et vos besoins réels.
b) Identifier les aliments qui déclenchent des souvenirs spécifiques.
c) Définir des règles strictes pour limiter les excès émotionnels.
d) Découvrir si vos envies de chocolat sont liées à votre dernier film préféré.

5/ Pourquoi est-il utile de classer vos 10 valeurs par priorité ?

a) Vous concentrer sur des objectifs professionnels uniquement.
b) Réaliser une analyse approfondie de votre caractère.
c) Identifier ce qui est vraiment essentiel pour vous.
d) Décider laquelle de vos valeurs pourrait devenir une bonne idée de tatouage.

6/ Comment aligner vos actions sur vos valeurs ?

a) Créer des objectifs alignés uniquement sur votre vie professionnelle.
b) Suivre des vidéos YouTube inspirantes chaque matin.
c) Porter un t-shirt avec vos valeurs imprimées dessus.
d) Identifier des actions concrètes pour les honorer chaque jour.

1/ d - **2/** c - **3/** b - **4/** a - **5/** c - **6** d

Module 5

Bienvenue dans le Module 5. Ce module est une invitation à finaliser et ancrer votre transformation en profondeur. Vous y explorerez les croyances qui vous limitent, apprendrez à les déconstruire et à réécrire votre propre histoire avec plus de liberté et de bienveillance.

À travers des audios inspirants et des exercices pratiques, vous développerez une nouvelle relation avec vous-même, fondée sur la confiance, l'amour de soi et la sécurité intérieure. Chaque étape vous guidera vers une prise de conscience plus profonde et un alignement avec la personne que vous souhaitez devenir.

C'est le moment de prendre pleinement votre place, de reconnaître votre valeur et d'oser avancer avec assurance vers une vie plus équilibrée et sereine. Un voyage intérieur puissant pour clôturer cette aventure en beauté.

AUDIO - SE LIBERER DE SES CROYANCES LIMITANTES

Découvrez comment identifier et transformer les croyances limitantes qui freinent votre évolution. En remplaçant ces étiquettes rigides par des affirmations positives et inspirantes, vous pourrez enfin embrasser votre véritable potentiel.

Libérez-vous du poids du passé et créez une réalité aligné avec la personne que vous souhaitez devenir. Bonne écoute !

EXERCICE - JE ME LIBERE DE MES CROYANCES LIMITANTES

Cet exercice vous permet de reconnaître ces pensées qui vous freinent et de les transformer en forces motrices. Libérez-vous de ces chaînes invisibles et posez les bases d'une réalité alignée avec vos aspirations les plus profondes. Bonne écoute !

AUDIO - L'ARTISTE DE SA TRANSFORMATION

Chaque expérience, chaque émotion peut devenir une toile sur laquelle vous peignez votre transformation.
Plongez au cœur de votre potentiel, explorez vos ressources et insufflez une nouvelle énergie à votre parcours. Un voyage intérieur pour révéler l'artiste en vous et sculpter la vie qui vous ressemble. Bonne écoute !

EXERCICE - JE SUIS L'ARTISTE DE MA TRANSFORMATION

Cet exercice vous invite à revisiter certains moments de votre passé et à leur donner une nouvelle lumière.
Reprenez votre pouvoir, ajustez les scènes qui vous ont marqué et offez-vous une vision renouvelée de votre parcours.
Un moment puissant pour transformer votre regard sur vous-même et avancer avec confince dans votre avenir.

SEANCE - LE CHEMIN DE LA PROTECTION

Laissez-vous envelopper par une lumière bienveillante, libérez-vous des poids du passé et renforcez vos fondations intérieures.

Dans cet instant hors du temps, reconnectez-vous à votre force profonde et installez une protection douce et puissante autour de vous. Un voyage vers plus de sérénité, d'ancrage et de confiance.

Bonne séance !

AUDIO - RETROUVER L'AMOUR DE SOI

Dans cet audio, reconnectez-vous à votre valeur profonde et laissez tomber les jugements qui vous alourdissent.
Un voyage intérieur pour apaiser les conflits internes, embrasser chaque partie de vous-même et cultiver un amour sincère et inconditionnel.
Parce que vous méritez d'être aimé… d'abord par vous.
Bonne écoute !

EXERCICE - L'ETOILE DE MON EQUILIBRE

Cet exercice vous invite à faire le point sur les différents aspects de votre vie et à identifier les domaines qui méritent plus d'attention.

Prenez un instant pour observer votre équilibre, ajuster vos priorités et aligner vos actions avec ce qui compte vraiment pour vous. Un moment de clarté pour avancer sereinement vers une vie plus harmonieuse.

AUDIO - ENTREZ EN SCENE

Ce moment marque la fin d'un voyage et le début d'un nouveau chapitre, où chaque pas est ancré dans la confiance et l'harmonie.
Intégrez pleinement votre transformation, honorez votre parcours et avancez avec assurance vers la vie qui vous ressemble.

Laissez résonner en vous cette énergie nouvelle… et entrez en scène. Bonne écoute !

Pourquoi vous allez adorer ce module ?

• Une exploration profonde de vos croyances limitantes pour vous libérer des pensées qui freinent votre épanouissement.
• Des outils puissants et accessibles pour transformer votre regard sur vous-même et renforcer votre confiance intérieure.
• Une transition vers une version alignée et sereine de vous-même à travers des séances guidées et des exercices concrets.

Imaginez-vous avancer avec plus de clarté, débarrassé des poids du passé, prêt à entrer pleinement en scène dans votre propre vie. Laissez ce module vous accompagner vers une transformation profonde et durable.

Je me libère de mes croyances limitantes

Cet exercice vous invite à identifier les pensées et croyances limitantes qui peuvent freiner votre progression, notamment celles liées à votre identité et à vos comportements. Il s'agit ensuite de les transformer en affirmations positives, reflétant vos aspirations et renforçant votre bien-être.

En vous libérant de ces étiquettes pesantes, vous ouvrez la voie à une vision plus valorisante de vous-même. Ce processus vous aide à vous reconnecter à vos véritables ressources et à instaurer une dynamique mentale constructive pour avancer avec confiance.

Pourquoi faire cet exercice ?

- Identifier les freins invisibles : Les croyances limitantes, souvent issues de l'enfance ou de remarques répétées, créent des blocages inconscients qui freinent votre progression.
- Rompre les schémas répétitifs : Ces pensées vous enferment dans des comportements récurrents qui semblent confirmer ces croyances, comme une prophétie auto-réalisatrice.
- Redéfinir votre identité : Cet exercice vous aide à vous détacher des étiquettes négatives et à reconnaître que vous êtes bien plus que vos comportements passés.

Conseils pour bien le faire

- Prenez un moment calme : Installez-vous dans un endroit où vous ne serez pas dérangé, avec un carnet ou une feuille de papier.
- Soyez honnête avec vous-même : Notez toutes les phrases négatives qui semblent vous définir ou vous limiter, même si elles vous paraissent inconfortables.
- Formulez des alternatives positives : Transformez chaque phrase négative en une affirmation positive et valorisante. Par exemple, remplacez « Je suis vraiment incapable de perdre du poids » par « Je découvre chaque jour de nouvelles façons de prendre soin de mon corps. »

Pour aller plus loin :

- Visualisation positive : Chaque matin ou soir, prenez quelques minutes pour visualiser les effets de vos nouvelles croyances sur votre vie. Imaginez les situations où vous les incarnez pleinement.
- Écriture quotidienne : Ajoutez chaque jour une affirmation positive qui reflète vos progrès ou vos intentions pour renforcer votre connexion à vos nouvelles croyances.

Les phrases qui me limitent, me bloquent, qui ne me rendent pas service et qui me paraissent faire partie de ma (triste réalité)

Les phrases qui sont à l'opposé des phrases de la colonne de gauche qui correspondent à ce que je veux pour moi (formulation positive).

Je veux qu'elles fassent partie des fondations de ma nouvelle réalité

Je suis l'artiste de ma transformation

Cet exercice vous invite à revisiter un souvenir marquant de votre passé, en prenant du recul et en agissant comme un metteur en scène. L'objectif est de réinterpréter cette scène pour lui apporter une nouvelle lumière, en ajustant les éléments et en répondant aux besoins non satisfaits de votre « moi » d'alors.

À travers des symboles et des visualisations, vous transformez ce moment pour en retirer des enseignements et libérer des émotions enfouies. Ce processus vous permet d'agir sur votre passé, non pour l'effacer, mais pour l'intégrer avec bienveillance dans votre présent.

Pourquoi faire cet exercice ?

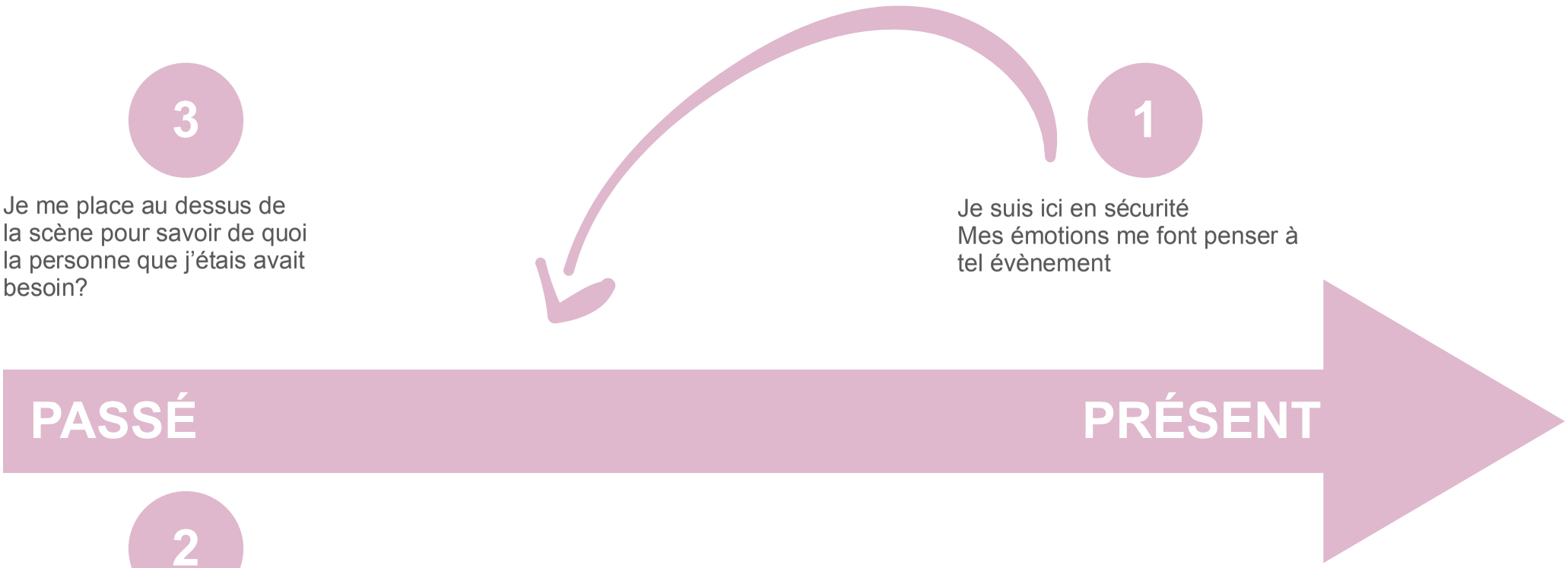
- Comprendre les origines de vos émotions : Cet exercice aide à explorer les racines des comportements ou émotions actuels en lien avec des événements passés.
- Apaiser les souvenirs douloureux : En transformant une scène difficile, vous apaisez les émotions négatives qui y sont liées et réduisez leur impact sur votre présent.
- Renforcer votre résilience : Vous apprenez à vous offrir les ressources ou soutiens dont vous aviez besoin à l'époque, renforçant ainsi votre confiance et votre sérénité.
- Créer un pont entre passé et présent : Ce travail symbolique vous aide à vous libérer de certains poids pour avancer plus librement dans votre vie.

Conseils pour bien le faire

- Installez-vous dans un endroit calme et à un moment où vous pouvez vous concentrer sans être dérangé.
- Préparez votre matériel : Munissez-vous de crayons ou feutres pour dessiner et représenter vos scènes.
- Faites preuve de bienveillance : Abordez chaque souvenir avec douceur, sans vous juger pour les émotions ou comportements passés.
- Prenez du recul : Imaginez-vous comme un observateur bienveillant survolant la scène pour analyser les besoins de votre « moi » plus jeune.
- Ajoutez des éléments positifs : Des symboles de force, des personnages protecteurs ou des couleurs apaisantes qui vous aident à reprogrammer vos perceptions.

Pour aller plus loin :

- Répétez l'exercice : Revisitez d'autres souvenirs marquants pour amplifier votre sentiment de libération et renforcer vos ressources intérieures.
- Projetez-vous dans l'avenir : Ajoutez des éléments positifs à la partie « futur » de votre ligne du temps, en symbolisant vos aspirations et vos succès à venir.


3
Je me place au dessus de la scène pour savoir de quoi la personne que j'étais avait besoin?
1
Je suis ici en sécurité
Mes émotions me font penser à tel évènement
PASSÉ
PRÉSENT
2
Il y a une expérience difficile.
Je dessine tous les personnages qui étaient présents à ce moment là.

3

Tout en restant en haut; en sécurité, j'améliore la scène du passé. Je refais la mise en scène.

PASSÉ **PRÉSENT**

Je redessine la scène, je la transforme, jusqu'à que le moi plus jeune aille mieux.

4

Je bénéficie alors dans le présent des transformations que j'ai orchestré !

L'étoile de mon équilibre

Cet exercice est une invitation à faire un bilan personnel des différents domaines de votre vie. À partir d'une étoile centrale qui vous représente, vous identifiez les aspects de votre existence – vie professionnelle, familiale, amicale, loisirs, activités sportives, préoccupations ou plaisirs.

Ce schéma vous aide à visualiser les éléments qui composent votre quotidien et à évaluer ceux qui méritent plus ou moins d'attention. En mettant en lumière vos priorités, cet exercice favorise un recentrage sur ce qui est essentiel pour vous. véritablement, en accord avec vos aspirations et besoins profonds.

Pourquoi faire cet exercice ?

- Prendre conscience de l'équilibre de votre vie : Il vous permet d'évaluer la place de chaque domaine dans votre quotidien et de repérer d'éventuels déséquilibres.
- Clarifier vos priorités : Vous identifiez ce qui compte vraiment pour vous et ce qui mérite davantage d'attention ou d'ajustements.
- Favoriser un recentrage sur soi : En plaçant votre bien-être au centre de cette réflexion, vous engagez un processus de prise en charge de vos besoins.
- Stimuler une vision positive de votre vie : Vous mettez en avant les éléments qui vous apportent du plaisir, de la satisfaction et de l'énergie.

Conseils pour bien le faire

- Préparez-vous au calme : Trouvez un moment et un endroit où vous pourrez réfléchir sans distractions.
- Prenez le temps de l'introspection : Listez tous les aspects de votre vie en réfléchissant honnêtement à leur importance et leur impact sur votre bien-être.
- Soyez visuel : Notez chaque domaine autour de l'étoile centrale et utilisez des couleurs ou des symboles pour représenter vos priorités et ressentis.
- Évaluez chaque domaine : Demandez-vous si ce domaine est équilibré, s'il mérite plus ou moins d'attention, ou s'il doit évoluer.

Pour aller plus loin :

- Passez à l'action : Choisissez un domaine à travailler en priorité et définissez des actions concrètes pour y apporter des changements positifs.
- Associez une réflexion hebdomadaire : Revisitez régulièrement cet exercice pour observer les évolutions et ajuster vos priorités.

Je n’ai pas faim, donc...
Cette étoile vous représente et les autres formes représentent les différents domaines de votre vie privée, professionelle, familiale, amicale, vos loisirs, vos activités sportives, vos préoccupations, vos plaisirs...

A vous de noter ce qui compose votre vie et ainsi favoriser ce que vous voulez vivre.

Quiz

1/ Pourquoi est-il important d'identifier ses croyances limitantes ?

a) Pour impressionner ses amis avec ses connaissances en psychologie.

b) Pour mieux comprendre et transformer les pensées qui freinent son évolution.

c) Parce que tout le monde le fait, alors pourquoi pas vous ?

d) Pour éviter d'avoir des pensées trop positives.

2/ Quel est l'objectif principal de l'exercice « Je suis l'artiste de ma transformation » ?

a) Repeindre son passé en couleurs pastel pour le rendre plus agréable.

b) Réécrire des moments marquants de sa vie afin de les voir sous un nouvel angle.

c) Oublier complètement son passé et repartir de zéro.

d) Développer un talent caché en dessin.

3/ Quelle est la fonction de la séance « Le Chemin de la Protection » ?

a) Vous transformer en gardien de votre propre forteresse intérieure.

b) Créer un bouclier magique contre les ondes négatives.

c) Développer une sensation de sécurité en vous libérant des poids du passé.

d) Apprendre des techniques de self-défense mentale et physique.

4/ Pourquoi est-il essentiel de cultiver l'amour de soi ?

a) Pour éviter que votre reflet dans le miroir vous juge sévèrement.

b) Parce que s'aimer soi-même permet d'avoir plus de likes sur les réseaux sociaux.

c) Pour prouver aux autres qu'on est une personne confiante.

d) Parce qu'il est impossible d'évoluer positivement sans une relation bienveillante avec soi-même.

5/ À quoi sert l'exercice « L'étoile de mon équilibre » ?

a) À comprendre quelles sphères de votre vie ont besoin d'être rééquilibrées.

b) À apprendre à dessiner une étoile parfaite en un seul trait.

c) À vérifier si votre vie est aussi brillante qu'une constellation.

d) À classer vos priorités en fonction de votre signe astrologique.

6/ Pourquoi l'audio « Entrez en scène » est-il une étape clé du programme ?

a) Il vous prépare à monter sur scène pour un one-man-show inspirant.

b) Il vous permet d'intégrer pleinement votre transformation et de prendre votre place avec confiance.

c) Il vous apprend à captiver une audience.

d) Il vous aide à maîtriser l'art de la posture théâtrale.

1/ b - **2/** b - **3/** c - **4/** d - **5/** d - **6** b

Merci

Vous voici arrivé(e) au terme de ce programme, un chemin riche en découvertes, en transformations et en prises de conscience. Au fil des modules, vous avez exploré votre rapport à la nourriture, à votre corps, à vos émotions et à vous-même. Vous avez appris à écouter vos besoins réels, à vous libérer des croyances limitantes et à cultiver une relation plus sereine et bienveillante avec vous-même.

Mais ce voyage ne s'arrête pas ici. Chaque petit changement, chaque prise de conscience est une graine plantée qui continuera de grandir avec le temps. Vous avez maintenant en main des outils puissants pour poursuivre votre évolution, à votre rythme, en accord avec vos valeurs et vos aspirations.

Rappelez-vous : il ne s'agit pas de chercher la perfection, mais d'avancer avec douceur et bienveillance envers vous-même. Chaque pas compte, et chaque jour est une nouvelle opportunité d'être à l'écoute de votre corps et de votre bien-être.

Merci de vous être offert ce voyage. Continuez à cultiver cet équilibre, cette confiance et cet amour de vous-même. Vous avez tout en vous pour avancer avec légèreté et sérénité.

méthode help

Harmonisation Emotionnelle & Libération profonde

Karine Paumier
Tel. : 06 82 04 98 84
www.methodehelp.fr