

# 4 étapes essentielles pour perdre du poids définitivement

Guide d'auto-coaching



**Nathalie Cormier**  
Coach certifiée Neuro-Activ



- «Je suis vraiment tanné.e de jouer au yo-yo!»
- «Je n'aime pas me voir en photo, ni l'image que me renvoie le miroir!»
- «Je ne me sens plus confortable dans mes vêtements!»
- «J'aimerais être capable de suivre mes amis en vélo!»
- «Je ne suis plus capable de jouer avec mes petits-enfants!»
- «Je sais pourtant comment perdre du poids avec tout ce que j'ai essayé!»

Tu es décidée, cette fois-ci sera la bonne...

Combien de fois est-ce que tu t'es dit cette phrase?

Tellement de fois que:

- Tu n'y crois plus vraiment?
- Tu es découragée d'avoir l'impression que, malgré les connaissances que tu as, tu recommences toujours à zéro en reprenant le poids perdu, et même plus?

Tu te dis que tu as du mal à croire qu'à ton âge ce problème ne soit pas encore réglé pour de bon?

## De quelle façon je peux t'aider?

A moins d'avoir des troubles alimentaires nécessitant un accompagnement avec un thérapeute qualifié, en général, la perte de poids se passe non seulement dans l'acquisition de nouvelles compétences reliées à l'alimentation et à une bonne hygiène de vie, mais elle se passe aussi beaucoup entre nos deux oreilles... Notre mindset (état d'esprit) a une influence beaucoup plus grande sur l'atteinte de nos objectifs qu'on pourrait le croire, et cet aspect est rarement pris en compte (quoique de plus en plus) dans un cheminement de perte de poids. Il ne faut pas l'ignorer!

Le mindset fait référence aux dispositions mentales d'une personne qui influencent son attitude mentale, sa perception d'elle-même et ses actions au quotidien. Ta façon de percevoir la réalité et tes idées préconçues peuvent t'empêcher d'atteindre ton plein potentiel et d'atteindre tes objectifs.

Ce qui peut venir entraver l'atteinte de ton objectif de poids santé et de le maintenir à long terme peut provenir de tes schémas de pensées limitants. Ils peuvent être enfouis dans ton inconscient et venir saboter ta motivation à persévérer vers ce que tu désires réellement: développer de saines habitudes de vie, atteindre un poids santé et surtout, les conserver à long terme en devenant cette personne qui prend soin de son bien être.

# POURQUOI EST-CE QUE JE PERDS MA MOTIVATION EN COURS DE ROUTE?



**Le cerveau doit avoir une direction claire.**

Quel est le problème?

Le problème réside dans le manque de clarté. Tu as probablement une bonne idée de la situation que tu aimerais changer et des actions à entreprendre pour y arriver, mais il te manque certains détails.

Notamment, ce que tu souhaites réellement obtenir comme changement et comment passer de ta situation actuelle à la situation désirée.

La formulation d'un objectif efficace est aussi un incontournable! Il est aussi essentiel de déterminer ce dont tu auras besoin pour atteindre tes objectifs, soit les ressources et les compétences à acquérir, ainsi que les actions et comportements à adopter. Sans oublier de mettre en lumière les obstacles que tu vas rencontrer en cours de route, car il y en aura forcément!



Ce guide ne vise pas à remplacer un accompagnement privé, mais il peut certainement t'aider à identifier certains schémas et à avoir un meilleur portrait de ta situation. Il t'aidera également à définir des objectifs plus pertinents et motivants pour toi.

Je te présente les 4 étapes essentielles à suivre pour augmenter le taux de succès d'une démarche de perte de poids, en plus de quelques questions à te poser à chacune des étapes. Je t'invite à prendre un moment et à répondre aux questions le plus humblement et honnêtement possible. Le but est de faire monter de l'information enfouie dans ton inconscient et cerner les mécanismes qui font que tu n'es pas parvenu.e à perdre du poids et/ou à conserver ton poids idéal jusqu'à maintenant. Tu pourrais être surpris.e de ce qui va émerger et faire des prises de conscience étonnantes!

Amuses-toi et sois curieux.se! Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses! Je t'invite à être bienveillant.e et patient.e avec toi-même surtout si ce n'est pas la première fois que tu cherches à changer la situation qui t'a conduit à télécharger ce guide. Le changement ne se produit pas instantanément, cela demande du temps et, parfois, des ajustements en cours de route.

## ÉTAPE 1

# Explorer la situation actuelle

Cette étape vise à clarifier la situation actuelle que tu souhaites transformer ou améliorer

Cette étape permet de clarifier la situation actuelle que tu veux changer, qui est reliée à la difficulté de perdre du poids et/ou à maintenir un poids idéal. Elle permet de dévoiler davantage toutes les répercussions négatives et même positives que cette situation occasionne dans ta vie. Tu as bien lu! Et oui, positives! Il pourrait effectivement y avoir des bénéfices à demeurer dans ta situation actuelle! Ceux-ci peuvent se cacher dans ton inconscient et pourraient faire partie des raisons pour lesquelles tu ne parviens pas à perdre et à maintenir un poids idéal!

Tu trouveras aux pages suivantes, quelques questions à te poser pour te permettre de clarifier le problème, mettre en lumière certains patterns, certains obstacles et certains comportements limitants.

**Plus tes réponses sont élaborées, plus tu seras en mesure de mettre la lumière sur ce qui se passe.**

Je t'invite à questionner tes propres réponses. Comme dans l'exemple ci-bas, on pourrait aller questionner c'est quoi « avoir tout essayé » et faire une liste de ce qui a été essayé.



Il serait aussi intéressant de définir plus précisément ce qu'est un surplus de poids et un poids idéal pour toi.

L'idée est de faire un portrait de ta situation par rapport à tes perceptions et par rapport à la signification que tu donnes aux mots, aux événements et aux situations qui surviennent dans ta vie.

Chaque personne est différente et donne un sens différent aux expériences, aux événements et aux situations. Par exemple, le poids idéal n'est pas le même d'une personne à l'autre. Pour l'une ça pourrait simplement être de peser 125 lbs. Alors que pour une autre, ça pourrait être plus précis et tenir compte d'un pourcentage de masse maigre parce que son objectif est de courir un marathon.

Avant de passer à la question suivante, tu pourrais avoir besoin de prendre une pause pour te permettre d'aller à l'intérieur de toi et de laisser venir ce qui émerge.

**Je t'invite à prendre ton temps et aussi à écrire tout ce qui te vient à l'esprit, sans censure!**

# 1. Quelle est la situation actuelle?


- *J'ai un surplus de poids et malgré tout ce que j'ai essayé, rien ne fonctionne etc.*

# 2. Depuis combien de temps essaies-tu de perdre du poids et/ou conserver ton poids idéal?

*Du plus loin que je souviens, j'ai toujours trouvé que j'avais un surplus de poids, et depuis que je suis dans la jeune vingtaine, j'essaie de conserver un poids idéal etc.*

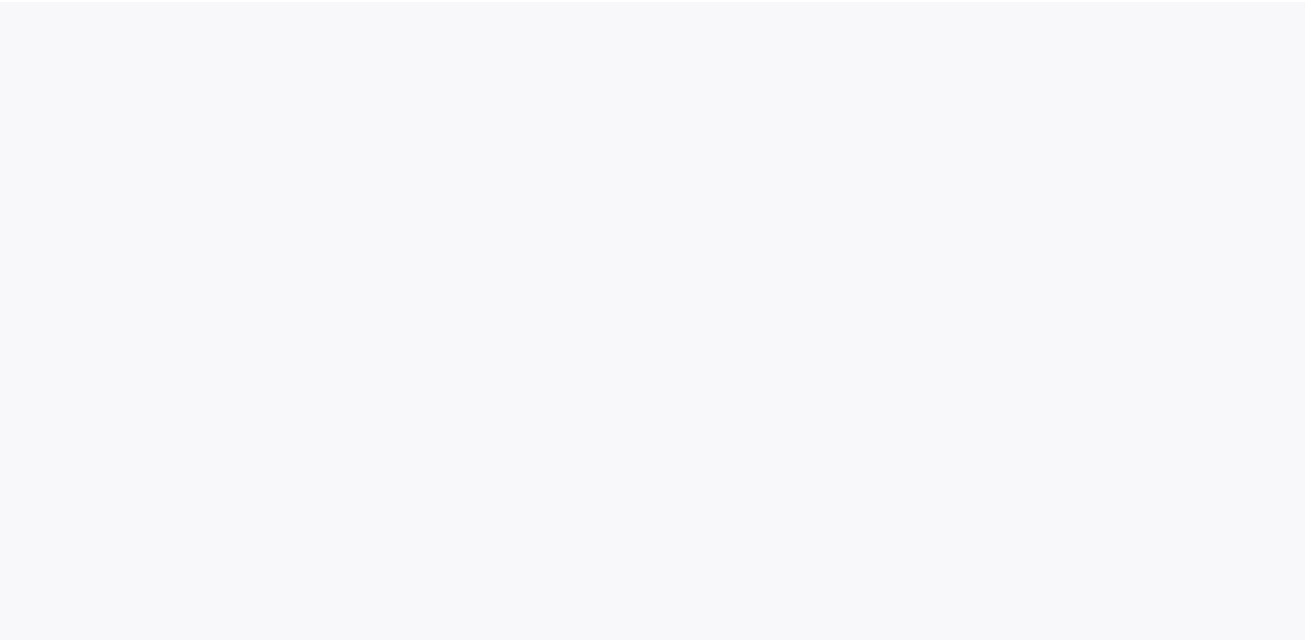
3. Qu'est-ce qui fait, selon toi, que tu n'aies pas réussi à perdre du poids et/ou à conserver ton poids idéal?

*J'aime grignoter le soir, malgré que j'ai beaucoup de connaissances sur la nutrition, je n'arrive pas à mettre en place un façon de me nourrir qui me convienne, un manque de constance et de motivation etc.*



4. Quelles conséquences concrètes cela occasionne dans ta vie?

*Je me tape dessus, je ne me sens pas bien, je me sens coupable, mon linge est devenu trop petit, je ne suis pas capable de suivre mes amis en randonnée etc.*



5. En quoi ça te pose problème?
- *Je me dévalorise, j'ai l'impression que je ne prend pas bien soin de moi, je m'essouffle rapidement etc.*

6. Qu'est-ce qui t'a empêché de perdre du poids et/ou de conserver un poids idéal jusqu'à maintenant?
- J'aime faire la fête, j'ai eu des enfants, j'aime manger au restaurant, je n'ai pas de volonté, un manque de connaissances etc.*

## ÉTAPE 2

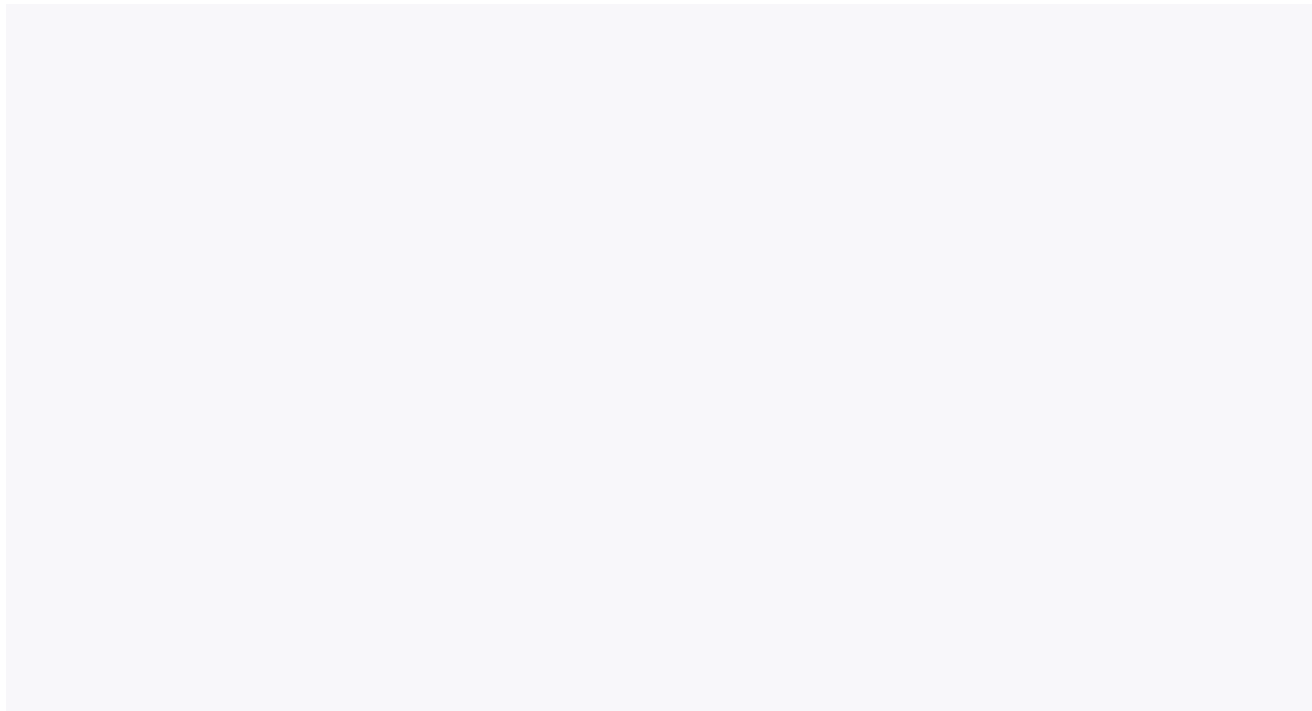
# Explorer la situation désirée

Cette étape permet de définir ce que tu veux vraiment, le changement que tu souhaites obtenir concrètement

Cette étape permet de te questionner à propos de ce que tu veux exactement. Seulement te dire que tu veux perdre du poids et que tu veuilles le maintenir ne suffisent pas pour entraîner les actions nécessaires au changement. Voici quelques questions à te poser:

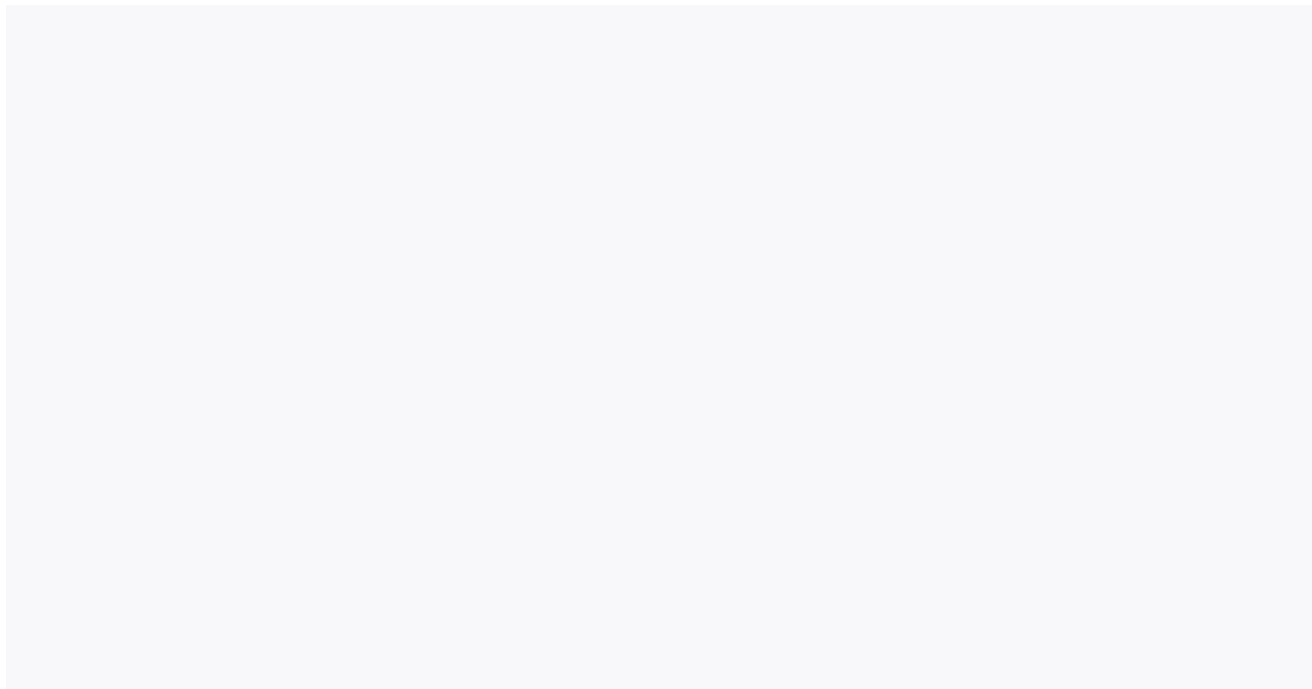
1. Que veux-tu changer? Que veux-tu obtenir?  
*Je veux perdre 100 lbs et maintenir un poids santé pour de bon etc.*

2. Quand tu auras atteint ton poids idéal, qu'est-ce que ça t'apportera concrètement?  
*Je vais avoir plus d'énergie, je vais être capable de marcher plus longtemps, je vais me sentir bien dans ma peau etc.*



3 • Comment vas-tu te sentir? Qu'est-ce que tu vas faire? Comment vas-tu te comporter?

*Je vais être fièr.e de moi, je vais pouvoir faire plus d'activités sans me fatiguer etc.*



4. S'il y avait des problèmes engendrés par le fait d'atteindre ton poids idéal, quels seraient-ils?  
*Il faudrait que je remplace toute ma garde-robe et je n'ai pas beaucoup d'argent, j'ai peur d'avoir un surplus de peau etc.*

5. Quels pourraient être les bons côtés à conserver ton poids actuel?  
*Je pourrais manger davantage, c'est moins compliqué de manger n'importe quoi etc.*

## ÉTAPE 3

# Définir un objectif efficace et qui a du sens pour toi

Un objectif bien formulé permet de dire clairement à ton cerveau dans quelle direction tu vas

Un objectif formulé de façon efficace doit contenir tous les éléments suivants. Il doit être:

- Positif: le cerveau ne peut pas se représenter la négation de quelque chose. Si une personne te dit de ne pas penser à un éléphant rose... Voilà, tu l'as vu n'est-ce pas?;
- Précis: spécifique, concret et observable, en utilisant des verbes d'action;
- Fixé dans le temps: un jour précis ou une fourchette de temps;
- À 100% sous ta responsabilité: Il dépend de toi uniquement;
- Attrayant et motivant: il doit te donner envie de vouloir passer à l'action;
- Mesurable et vérifiable: on peut mesurer l'évolution et on a un moyen précis de savoir quand l'objectif est atteint;
- Sans conséquences négatives pour toi et ton entourage: il est utile et constructif;
- Et réalisable: c'est-à-dire, réaliste et atteignable!

**Voici un exemple:**

“D’ici le 4 octobre, je vais adopter les comportements nécessaires afin de perdre 10% de mon poids actuel pour être capable de suivre mes amies en randonnée et me permettre de vieillir de la meilleure façon possible”



## ÉTAPE 4

# Établir un plan d'action

Cette étape vise à créer une feuille de route à suivre afin d'atteindre ton objectif

Le plan d'action contient 3 points importants, soit les obstacles, les ressources et les étapes.

## 1. LES OBSTACLES

Il est important de mettre en lumière les obstacles que tu vas rencontrer en cours de route vers ton objectif. En répondant aux questions précédentes, certains obstacles ont probablement déjà été énumérés. Voici quelques questions supplémentaires à se poser:

Qu'est-ce qui pourrait t'empêcher d'atteindre ton objectif? Qui et qu'est-ce qui pourrait te mettre des bâtons dans les roues? Qu'est-ce qui pourrait être difficile?

*Je perds la motivation et je me décourage facilement, je vois tout ce que je dois faire comme étant impossible, il y a trop d'informations contradictoires sur l'alimentation, je ne sais pas comment faire, je n'aime pas faire de l'exercice, je suis destinée à demeurer avec un surplus de poids car toute ma famille en a un, etc.*

## 2. LES RESSOURCES

Les ressources sont de nature internes ou externes. Ce sont celles que tu possèdes déjà et celles que tu auras à acquérir qui vont te permettre de dépasser les obstacles que tu vas rencontrer sur le chemin vers ton objectif.

L'exercice que je te propose est d'énumérer les ressources que tu possèdes déjà et celles que tu auras besoin d'acquérir.

*J'ai déjà perdu du poids donc je possède certaines connaissances, j'ai besoin d'aller suivre un cours sur l'alimentation, je dois revoir certaines façon de penser qui m'empêchent d'atteindre mon objectif, j'ai besoin d'un accompagnement privé ou de groupe, j'ai une amie avec qui je peux aller marcher chaque jour, je suis une personne persévérante etc.*



*Avec un  
suffisamment grand  
pourquoi, on peut  
surmonter n'importe  
quel comment*

-NIETZSCHE

## 3. LES ÉTAPES

Maintenant que tu as mis en lumière les obstacles que tu pourrais rencontrer, les ressources dont tu disposes et celles à acquérir, tu as tout en main pour planifier les étapes et les actions nécessaires pour atteindre ton objectif.

Certaines étapes pourraient devenir des sous-objectifs, surtout dans le cas où la perte de poids souhaitée est substantielle et que tu aurais plusieurs compétences à acquérir et certaines habitudes de vie à modifier.

Par exemple, si ton poids de départ est de 250 lbs et que ton objectif est de perdre 100 lbs, il serait probablement souhaitable de commencer par diviser ton objectif en sous-objectifs de perte de poids de 10 lbs ou 15 lbs à la fois. En reprenant les étapes de formulation d'un objectif décrit à l'étape 3.

Quelles sont les actions que tu devras mettre en place pour atteindre ton objectif? Je te suggère, dans un premier temps, de produire une liste de toutes les actions qui te viennent à l'esprit, ce sera ton plan d'actions. C'est un processus, le but est d'avoir un plan concret et d'ajouter à chaque semaine une ou plusieurs nouvelles compétences (actions) à adopter selon ta capacité à les intégrer. Quand tu deviens compétent.e, tu ajoutes d'autres actions et ainsi de suite jusqu'à ce que tu parviennes à ton but!

## Exemples d'actions:

- Suivre une formation de base sur l'alimentation
- Acheter une paire d'espadrilles et aller marcher chaque jour avec mon amie.
- Tenir un journal alimentaire.
- Boire de l'eau: le matin au réveil, et avant chaque repas.
- Ajouter une portion de légumes à chaque repas.
- Réserver le grignotage et la consommation d'alcool pour les fins de semaine.
- Transformer les schémas pensées qui me limitent à l'aide d'un accompagnement privé.
- M'offrir une récompense non alimentaire pour avoir atteint le premier sous-objectif: acheter un livre, aller au spa, voir un film au cinéma, etc.
- Inclure une portion de protéines à chaque repas.
- M'inscrire dans un club de marche.
- Revoir mes habitudes de sommeil, m'assurer de dormir suffisamment.
- etc.



Le fait d'inscrire les actions sur papier (ou dans un fichier) permet d'avoir une idée claire du chemin à prendre pour atteindre ton objectif puisque tu as facilement accès à ton plan d'action.

Le but est que ton plan te donne envie d'avancer vers ton objectif.

Et le plus merveilleux dans tout ça? RIEN N'EST COULÉ DANS LE BÉTON! Tout peut être revu et ajusté au besoin!

### Quelle est la prochaine étape?

Si tu désires poursuivre à l'aide d'un accompagnement privé, je possède des outils de Neuro-Activ Coaching qui permettent de

transformer les schémas de pensées, les émotions et/ou les comportements non supportants dans ta démarche de perte de poids. Je possède aussi des outils qui travaillent la motivation, la performance et le pouvoir personnel.

De plus, je possède des connaissances solides en compétences et habitudes à adopter vers une bonne hygiène de vie, ce qui me permet de t'aider à mettre en place un plan d'action réaliste en intégrant des compétences et habitudes saines à acquérir.



## Et... Ensuite?

- «Je suis vraiment tanné.e de jouer au yo-yo!»
- «Je n'aime pas me voir en photo, ni l'image que me renvoie le miroir!»
- «Je ne me sens plus confortable dans mes vêtements!»
- «J'aimerais être capable de suivre mes amis en vélo!»
- «Je ne suis plus capable de jouer avec mes petits-enfants!»
- «Je sais pourtant comment perdre du poids avec tout ce que j'ai essayé!»

Est-ce que tu te reconnais dans une ou plusieurs de ces affirmations? Si oui, je t'offre l'opportunité d'approfondir ta compréhension de ta situation avec une séance de coaching privée à 50% du prix régulier, soit 60\$\*.

\*Prix régulier 120\$ par séance d'une durée environ de 75 à 90 minutes.

Maintenant que tu as fait cet exercice et que tu as commencé à avoir un portrait général de ta situation, c'est une superbe opportunité pour toi de faire une séance avec moi où je t'accompagnerai à aller encore plus loin à chacune des questions.

Pour prendre un rendez-vous, clique sur le lien suivant où tu pourras choisir le moment qui te convient le mieux pour me rencontrer:

[Je profite de cette opportunité!  
Clique ici!](#)

Pour un accompagnement sur un tout autre sujet, je suis disponible pour un rencontre découverte pour:

- discuter de ce qui t'amène vers le coaching;
- évaluer si je suis la meilleure personne pour t'aider à transformer ta situation présente et/ou t'aider à atteindre tes objectifs;
- t'assurer que ce que j'offre correspond à tes attentes.

Voici le lien pour planifier une rencontre découverte:

Rencontre découverte  
Clique ici



*Nathalie Cormier*  
*Coach Neuro-Activ*



Pour me joindre



[www.nathaliecormier.com](http://www.nathaliecormier.com)



[coaching@nathaliecormier.com](mailto:coaching@nathaliecormier.com)