

L'hypnose et vous

LE CAHIER DE COURS

Destination *Légèreté*

Comprendre, apaiser, se libérer,
s'engager. Le chemin vers une légèreté
durable.

PAR FRÉDÉRIQUE LESOURD
HYPNOTHÉRAPEUTE & COACH

Bienvenue dans votre cahier de cours.

Ce cahier réunit les six cours qui forment le cœur théorique de Destination Légèreté. Ils ne sont pas faits pour être lus d'une traite, mais pour vous accompagner, semaine après semaine, comme une conversation que nous aurions ensemble.

Vous remarquerez qu'ils suivent une progression. Ce n'est pas un hasard. On ne peut pas s'engager dans un changement durable sans avoir d'abord **compris** pourquoi rien n'a marché jusqu'ici. On ne peut pas apaiser ses comportements sans avoir d'abord **apaisé son corps**. Et on ne peut pas tenir dans la durée sans avoir **libéré ses émotions**.

C'est pourquoi ce cahier est organisé en quatre temps :

LE CHEMIN, EN QUATRE TEMPS

LE TEMPS	CE QUE VOUS Y TRAVAILLEZ
1 - Comprendre	Déculpabiliser. Comprendre pourquoi les régimes et le cerveau s'opposent à la minceur.
2 - Apaiser	Réguler votre système nerveux, le terrain de tout le reste.
3 - Se libérer	Décoder les compulsions, traverser la peur et le découragement.
4 - S'engager	Reprendre 100 % la responsabilité de votre transformation.

À GARDER EN TÊTE

Avancez à votre rythme. Un module par semaine est une bonne moyenne. Reprenez les exercices autant de fois que nécessaire, ils s'approfondissent à chaque passage.

Les six modules

TEMPS 1 – COMPRENDRE

1 Pourquoi les régimes échouent

Les mécanismes biologiques, psychologiques et émotionnels qui transforment chaque régime en sentiment d'échec.

2 Le cerveau et la minceur

Pourquoi votre cerveau s'oppose à la minceur, et comment le rassurer plutôt que le combattre.

TEMPS 2 – APAISER

3 Réguler son système nerveux

Les outils concrets, respiration, sens, mouvement, pour sortir du mode survie au quotidien.

TEMPS 3 – SE LIBÉRER

4 Les compulsions alimentaires

Comprendre la nourriture doudou, ses origines, et apprendre à traverser la frustration.

5 Le découragement n'est pas votre ennemi

Accueillir la peur, révéler le désir caché, rester engagée sans se juger.

TEMPS 4 – S'ENGAGER

6

Responsabilité & engagement

Le déclic : devenir sa propre ressource et transformer le choix de mincir en acte quotidien.

Pourquoi les régimes *échouent*

Ce que vous avez vécu n'est pas un manque de volonté.
C'est le résultat prévisible de systèmes qui ne
fonctionnent pas.

Chaque année, des millions de femmes s'engagent dans un nouveau régime avec espoir et discipline. Et pourtant, 95 % d'entre elles reprennent le poids perdu dans les cinq ans, souvent plus qu'elles n'en avaient perdu. Ce n'est pas un chiffre anecdotique : c'est une donnée structurelle qui devrait remettre en question le régime lui-même, pas la personne.

1. Les mécanismes biologiques

CE QUE VOTRE CORPS FAIT, SANS VOUS DEMANDER VOTRE AVIS

L'adaptation métabolique : le corps en mode survie

Lorsque vous réduisez votre apport calorique, votre hypothalamus interprète cette restriction comme une menace de famine. Il ne fait aucune différence entre un choix délibéré et une pénurie réelle. Dès les premières semaines, le métabolisme basal ralentit de 15 à 30 %, le corps optimise le stockage des graisses et déclenche des signaux de faim intense.

À RETENIR

La reprise de poids n'est pas un manque de discipline. C'est une réponse biologique programmée pour la survie.

Les quatre hormones qui travaillent contre vous

HORMONE	SON RÔLE	EFFET DU RÉGIME
Ghréline	Signal de faim	Augmente massivement avec la restriction
Leptine	Signal de satiété	Diminue : la satiété s'affaiblit
Cortisol	Hormone du stress	Monte : favorise le stockage abdominal
Dopamine	Circuit de récompense	Chute : la nourriture devient plus désirable

2. Les mécanismes psychologiques

COMMENT LE RÉGIME PROGRAMME L'ÉCHEC DANS VOTRE TÊTE

La pensée du tout ou rien

Les régimes imposent un cadre rigide : aliments autorisés contre aliments interdits. Dès qu'un aliment interdit est consommé, même une seule bouchée, le cerveau enregistre une transgression totale et bascule dans l'excès : « j'ai déjà raté, autant tout manger ». Ce n'est pas de la faiblesse, c'est une réponse cognitive prévisible face à des règles irréalistes.

La restriction génère l'obsession

Interdire un aliment, c'est en faire une obsession. Plus vous vous interdisez, plus vous y pensez. Plus vous y pensez, plus la frustration monte. Plus la frustration monte, plus le craquage devient probable.

L'épuisement de la volonté

La volonté est une ressource limitée qui se vide au fil de la journée. C'est pourquoi les craquages surviennent si souvent le soir : après une journée de contrôle intense, les ressources sont épuisées.

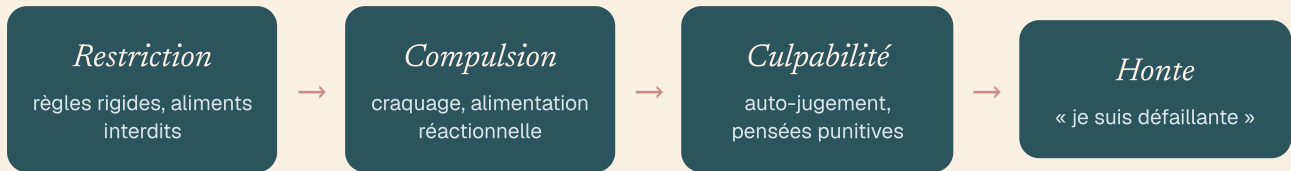
À RETENIR

La femme qui craque à 21 h n'a pas moins de volonté que celle qui tient à midi. Elle a simplement utilisé toute la sienne.

3. Les mécanismes émotionnels

LA SPIRALE CULPABILITÉ, HONTE, IDENTITÉ D'ÉCHEC

Au cœur de la souffrance se trouve un cercle vicieux parfaitement documenté :



Culpabilité ou honte : une distinction essentielle

La culpabilité

- ▶ « J'ai fait quelque chose de mal »
- ▶ Porte sur un comportement
- ▶ Peut motiver un changement
- ▶ Laisse la valeur personnelle intacte

La honte

- ▶ « Je suis quelqu'un de mauvais »
- ▶ Touche l'identité entière
- ▶ Paralyse et isole
- ▶ Détruit l'estime de soi

La honte est la seule émotion qui inhibe réellement le changement. Elle ne motive pas, elle paralyse. Chaque fois que vous vous décrivez comme « nulle » ou « sans volonté », c'est la voix de la honte qui parle.

CE QUE CE MODULE CHANGE POUR VOUS

- Votre corps n'est pas votre ennemi : il cherche à vous protéger.
- Vos pensées punitives sont des réflexes conditionnés, pas des vérités.
- Vos comportements alimentaires sont des messages à décoder.

« Ce n'est pas vous qui avez échoué. Ce sont les régimes qui ont échoué à comprendre qui vous êtes. »

Le cerveau et la *minceur*

On ne lutte pas contre le corps. On rassure le cerveau.
La minceur durable ne vient pas d'une guerre, mais
d'un état de sécurité intérieure.

Le cerveau n'est pas programmé pour vous faire maigrir. Sa mission principale est d'assurer votre survie. Pas votre silhouette, pas votre image, pas votre légèreté.

Sa priorité absolue est de maintenir l'énergie, éviter le danger, conserver les ressources et préserver l'équilibre interne. Dans sa logique archaïque, mincir peut être interprété comme un manque, une menace, une privation, un risque. **Le cerveau préfère toujours un excès à un manque.**

Pourquoi le cerveau ralentit le métabolisme

Quand vous engagez un processus de légèreté, le cerveau cherche à comprendre : choix sécurisé ou pénurie ? S'il perçoit une restriction importante (régime strict, stress, fatigue, pression), il déclenche des mécanismes de protection :

- baisse du métabolisme basal
- augmentation de l'appétit
- pensées alimentaires plus fréquentes
- réduction spontanée de la dépense énergétique, fatigue

Le rôle du stress

Le cerveau fonctionne par perception. Un danger réel et un danger émotionnel activent les mêmes circuits. Stress professionnel, conflit, insécurité affective, pression sur le poids : tout cela est interprété comme une menace. Et un cerveau en alerte ne lâche pas les réserves.

De quoi le cerveau vous protège-t-il ?

Le poids peut devenir une stratégie de protection inconsciente. Le cerveau peut chercher à vous protéger :

PROTECTION	CE QU'ELLE ÉVITE
De l'exposition	perdre du poids, c'est parfois plus de visibilité, plus de regard
Du changement	modifier son corps implique de modifier son identité
D'un déséquilibre émotionnel	le poids sert de régulateur ou de tampon
D'une loyauté	certaines protections sont inconscientes, liées à l'histoire

Pourquoi la respiration change tout

Le cerveau s'oppose à la minceur lorsqu'il se sent en danger. La respiration envoie un signal direct de sécurité au système nerveux. Lorsque le corps bascule en mode apaisé :

- le cortisol baisse
- le métabolisme devient plus souple
- l'inflammation diminue, la digestion s'améliore
- les impulsions diminuent

LE CŒUR DU MODULE

La respiration ne force pas la minceur. Elle rassure le cerveau. Et un cerveau rassuré coopère.

C'est exactement ce que nous allons travailler dans le module suivant : apprendre, concrètement, à envoyer ce signal de sécurité à votre corps.

Réguler son *systeme nerveux*

Vous n'avez pas faim, mais vous voilà devant le frigo. Ce n'est pas un manque de volonté. C'est votre système nerveux débordé qui cherche à se réguler par la seule stratégie qu'il connaît : la nourriture.

Vos deux modes de fonctionnement

Votre système nerveux autonome gère tout ce que vous ne contrôlez pas consciemment. Il fonctionne en deux modes :

Mode survie

- ▶ système sympathique
- ▶ le cortisol monte
- ▶ la digestion ralentit
- ▶ on cherche une sortie rapide : nourriture, écran

Mode sécurité

- ▶ système parasympathique
- ▶ le corps se détend
- ▶ l'esprit s'éclaircit
- ▶ on fait des choix alignés

Dans nos vies modernes, beaucoup d'entre nous passent la majorité du temps en mode survie sans s'en rendre compte. La bonne nouvelle : vous pouvez apprendre à basculer consciemment d'un mode à l'autre.

La respiration, votre outil le plus puissant

C'est le seul mécanisme du système nerveux autonome que vous pouvez contrôler consciemment. Quand vous expirez lentement, vous activez le nerf vague, le grand régulateur de l'apaisement.

▶ TECHNIQUE 1 – LA RESPIRATION 4-6-8

Pour les moments de stress ou d'envie soudaine

1. Inspirez par le nez en comptant 4
2. Retenez doucement en comptant 6
3. Expirez par la bouche en comptant 8
4. Répétez 4 cycles

Quand ? Avant un repas, quand une envie arrive, avant de vous peser, quand la tension monte.

▸ TECHNIQUE 2 – COHÉRENTE

Pour le fond, au quotidien

1. Inspirez 5 secondes
2. Expirez 5 secondes
3. Sans retenir le souffle
4. 5 minutes

Protocole 365 : 3 fois par jour, 6 respirations/min, 5 minutes.

▸ TECHNIQUE 3 – PHYSIOLOGIQUE

Régulation en 30 secondes

1. Inspirez par le nez
2. Sans expirer, prenez une 2^e petite inspiration
3. Expirez longuement par la bouche

Une seule répétition suffit. La plus rapide qui existe.

Les 5 sens : revenir dans son corps

Quand une envie surgit sans faim physique, c'est souvent que l'esprit est ailleurs. Revenir à ses sens ramène dans le présent, et dans le présent, l'envie perd de sa force.

▸ LE PROTOCOLE DES 5 SENS – 2 À 3 MINUTES

1. **Ce que je vois** : nommez 3 choses que vous voyez vraiment.
2. **Ce que j'entends** : fermez les yeux, écoutez les sons autour de vous.
3. **Ce que je ressens** : la température de l'air, le poids de vos pieds.
4. **Ce que je sens** : y a-t-il une odeur ? Laissez-la entrer sans juger.
5. **Ce que je goûte** : quelle saveur est présente dans votre bouche ?

Le mouvement comme régulation

Avant que nous ayons des mots pour les émotions, nous avons le corps pour les traverser.

La marche lente

10 minutes sans téléphone, en portant attention à chaque pas. Ce n'est pas de l'exercice, c'est de la régulation.

Le shaking : trembler pour se libérer

Debout, genoux légèrement fléchis, laissez vos genoux rebondir doucement. Laissez le mouvement remonter, cuisses, bassin, ventre, épaules, bras. Tout le corps tremble librement, 5 à 10 minutes. Ce mécanisme libère les tensions profondes et réinitialise le système nerveux.

L'étirement du nerf vague

Assise, tournez lentement la tête vers la droite, regardez le coin supérieur droit aussi loin que possible. Tenez 30 secondes, répétez à gauche. Un bâillement ou un soupir sont les signes que le système nerveux lâche.

À RETENIR

Réguler n'est pas ne plus rien ressentir. C'est s'entraîner à tolérer l'inconfort sans avoir besoin de le combler immédiatement. Chaque envie traversée sans y céder trace un nouveau chemin dans votre cerveau.

► VOTRE ROUTINE DE RÉGULATION

- **Le matin** (avant le téléphone) : 2 min de respiration cohérente + une intention pour la journée.
- **Avant chaque repas** : 3 cycles de 4-6-8 + « quelle faim est là ? Physique, émotionnelle, de sens ? »
- **Quand une envie surgit** : Stop, respiration physiologique, protocole des 5 sens, réévaluez.

- **Le soir** : 3 min de respiration lente + 3 gratitudes, même petites.

Les compulsions *alimentaires*

Les compulsions ne sont pas une question de gourmandise ou de volonté. Ce sont des comportements en réponse à un besoin émotionnel. La nourriture devient un doudou. Comprendre, c'est commencer à se libérer.

Ce que la compulsion vient combler

La compulsion alimentaire permet de calmer une émotion désagréable, d'apporter un soulagement immédiat mais temporaire, de rassurer et de protéger. Elle devient un doudou émotionnel, un refuge contre l'inconfort.

Les origines

RACINE	COMMENT ÇA SE MANIFESTE
Émotionnelle	Stress, anxiété, tristesse, vide, colère : la nourriture apaise ou punit
Croyances limitantes	« J'ai besoin de manger pour me sentir bien », « je n'ai pas de volonté »
Blessures d'enfance	Manque de sécurité affective, parents critiques ou absents
Conditionnements familiaux	« Finis ton assiette », « le dessert, c'est de l'amour »
Physiologiques	Régimes restrictifs, hypoglycémie, envies incontrôlables

LA PRISE DE CONSCIENCE CLÉ

La nourriture n'a pas de bras, pas de mots, pas de câlins. Elle crée une bulle de sécurité, mais laisse souvent une prison émotionnelle et des kilos en trop.

Reprendre son pouvoir

La responsabilité, ce n'est pas se blâmer. C'est reconnaître que la compulsion a une fonction, mais que l'on peut choisir d'autres réponses. C'est accepter qu'on a le droit d'éprouver des émotions, et qu'on peut apprendre à les traverser sans passer par la nourriture.

▸ VOS EXERCICES PRATIQUES

Le journal des compulsions (7 jours)

Notez : quand (heure, lieu), quoi, comment je me sentais avant, comment je me suis sentie après.

Les 5 pourquoi

Pourquoi ai-je envie de manger maintenant ? Pourquoi cette émotion ? Qu'est-ce que je fuis ? Quel est mon besoin profond ? Que pourrais-je faire d'autre ?

Le rituel d'arrêt

Avant de manger : inspirez 3 fois, posez la main sur votre ventre, demandez-vous « ai-je faim, ou ai-je besoin de réconfort ? »

Comprendre la frustration

La frustration apparaît quand un désir n'est pas satisfait. Notre cerveau déteste l'inconfort et cherche à le fuir immédiatement, souvent par la nourriture. Apprendre à la gérer suit trois temps :

- **Accueillir** : nommer la frustration, observer la sensation dans le corps.
- **Comprendre** : qu'est-ce que j'attendais ? Est-ce réaliste ?
- **Traverser** : respirer, rester présente. « Je peux être frustrée et rester sereine. »

« Les compulsions sont un signal, et une invitation à mieux vous connaître. »

Le découragement n'est pas votre *ennemi*

Derrière chaque découragement se cache une attente profonde. Derrière chaque peur se cache un désir vivant.

Il y a un moment dans chaque transformation où quelque chose se fissure. Pas le projet, pas votre volonté profonde, mais la version de vous qui croyait que ce serait plus rapide, plus facile, plus linéaire. Ce moment, c'est le découragement. Et il est légitime.

Le découragement : signal, pas verdict

Un signal nous dit quelque chose. Un verdict nous condamne. La différence est énorme.

Le signal

- ▶ « Quelque chose doit changer dans mon approche, mes attentes »
- ▶ Il vous ouvre

Le verdict

- ▶ « Je ne suis pas capable, je ne mérite pas »
- ▶ Il vous ferme

À RETENIR

Le découragement ne dit pas « tu n'y arriveras pas ». Il dit « tu attendais autre chose ». C'est une information sur vos attentes, pas sur vos capacités.

L'impatience et la comparaison

L'impatience n'accélère rien, elle épuise tout. Quand on est impatiente, on n'est pas là, on est dans le futur imaginé. Quant à la comparaison, elle est toujours injuste : vous comparez votre intérieur invisible à l'extérieur visible des autres. Votre transformation est la vôtre, elle ne peut pas ressembler à celle d'une autre.

Ce que la peur raconte

La peur n'est pas un défaut, c'est une messagère. Quand elle monte autour de votre corps ou de votre transformation, elle dit souvent :

- « J'ai peur de décevoir encore » — la peur de l'échec
- « J'ai peur que rien ne change » — la peur du résultat
- « J'ai peur qu'on me remarque » — la peur du regard
- « J'ai peur de ne pas mériter » — la peur la plus profonde

Votre système nerveux ne fait pas la différence entre un danger réel et une peur imaginée. La procrastination, l'abandon, le « je recommencerai lundi », c'est souvent la peur qui parle, pas vous. Ce n'est pas un manque de volonté, c'est un système de protection à rassurer.

▸ PARLER À SA PEUR

1. Posez votre main sur votre cœur ou votre ventre.
2. Dites intérieurement : « Je t'entends. Tu essaies de me protéger. »
3. Demandez : « De quoi as-tu vraiment peur ? »
4. Écoutez sans juger.

Derrière la peur, le désir

On ne peut avoir peur que de ce qu'on désire profondément. On n'a pas peur de perdre ce qui ne compte pas. La peur est toujours proportionnelle à l'importance de ce qui est en jeu.

LE CŒUR DU MODULE

Si vous avez peur, c'est que quelque chose compte vraiment pour vous. La peur est la preuve vivante de votre désir. Votre travail n'est pas d'éliminer la peur, c'est de laisser le désir prendre la tête.

La souplesse, pas la perfection

Il y a une confusion fréquente entre souplesse et abandon. C'est l'inverse : la souplesse est ce qui vous permet de durer. Un arbre souple résiste à la tempête, un arbre rigide se brise. L'engagement ne se mesure pas à la perfection de votre parcours, mais à votre capacité à revenir, encore et encore.

« La question n'est pas : ai-je été parfaite ? La question est : est-ce que je reviens ? »

► EXERCICE – MA DÉCLARATION D'ENGAGEMENT SOUPLE

Écrivez une lettre courte à vous-même, pas la version parfaite, mais vous, maintenant.

Je m'engage à...

Je recommencerai sans honte chaque fois que...

Ce que je ne me dirai plus jamais...

Responsabilité & *engagement*

Personne ne viendra me sauver. Et c'est une excellente nouvelle. Le jour où une femme reprend 100 % la responsabilité de sa transformation, elle devient sa propre ressource.

Volonté ou engagement

La volonté, c'est ce qui vous fait commencer le lundi. L'engagement, c'est ce qui vous fait tenir le jeudi, quand vous êtes fatiguée, déçue ou tentée.

L'IMAGE À RETENIR

Quand vous vous brossez les dents, vous ne vous demandez pas si vous en avez envie. Vous le faites, parce que c'est intégré. Votre corps a besoin que vous transformiez le choix de mincir en acte quotidien non négociable.

Je suis responsable de ma trajectoire

Pas responsable de votre passé. Pas responsable des blessures. Mais 100 % responsable de ce que vous en faites aujourd'hui. Tant que vous pensez « j'ai toujours été comme ça » ou « c'est plus fort que moi », vous nourrissez votre identité passée, pas votre vision future.

L'engagement se vit dans l'action

Chaque jour, ce sont les micro-preuves qui bâtissent votre estime de vous. Ce ne sont pas les résultats qui donnent confiance, c'est l'engagement répété.

► EXERCICE D'INTÉGRATION QUOTIDIEN

1. **Chaque matin** : « Qu'est-ce qu'une femme engagée ferait aujourd'hui, à ma place ? »
2. **Chaque soir** : « En quoi me suis-je honorée aujourd'hui ? Ai-je suivi mon désir de m'alléger, ou me suis-je laissée avoir par l'auto-sabotage ? »

POUR FINIR

Vous n'êtes pas *vosre poids*.

Vous n'êtes pas vos kilos perdus ou non perdus. Vous n'êtes pas vos écarts, ni vos recommencements, ni vos jours difficiles.

Vous êtes quelqu'un qui a choisi de prendre soin d'elle. Qui revient. Qui essaie encore. Qui ose se regarder en face même quand c'est difficile.

C'est ça, l'engagement. Pas la perfection. Revenir, encore et encore, depuis l'endroit le plus honnête de vous-même.

Frédérique Lesourd