

<https://ebook.com>« Ton guide vers le bien-être »



### Qui suis-je ?

Je m'appelle Audrey, une femme de 44 ans qui connaît aujourd'hui l'épanouissement.

J'ai travaillé pendant 20 ans dans le domaine de la comptabilité. Ce métier a toujours été pour moi alimentaire, sans aucune joie. Après ma première grossesse, je déclenche le syndrome de l'intestin irritable. Mes maux m'isolent, me dépriment, m'enferment dans la douleur. Je ne sais plus quoi manger, comment manger, je m'éteins.

Après plusieurs rencontres et des recherches je m'auto-soulage. Puis 2018, j'entreprends un 360 et je commence une formation de naturopathie dans l'idée d'accompagner d'autres personnes comme moi, en souffrance...

### Mon parcours

2018 - formation naturopathie pendant 2 ans à l'école IFSH, les week-ends en parallèle de mon emploi en tant que comptable.

Je m'intéresse surtout à l'alimentation, le système digestif, les hormones. Je suis ma première cliente.

2020 - j'entreprends une formation d'hypno-nutrition (alliance d'hypnose et de nutrition pour accompagner vers la perte de poids).

2021 – je m'installe dans ma maison et je débute mon activité.

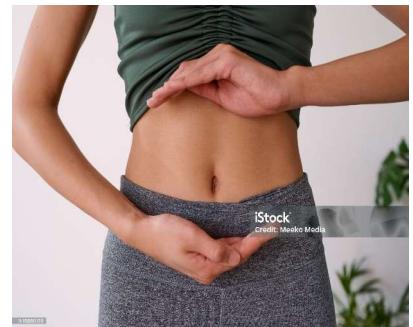
2022 – 2023 je me perfectionne en hypnose à l'école Psynapse ayant conscience que mes acquis sont légers pour accompagner en profondeur mes client(e)s. Je valide le niveau Praticien en hypnose Ericksonienne puis Maître Praticien.

2025 – je découvre une nouvelle technique l'EMDR-DSA qui permet de libérer les traumas avec l'école AHTMA.

## **Ma boîte à outils**

- La nutrition pour manger sainement, des produits de qualité, au bon moment de la journée, c'est la base pour se sentir bien car perdre du poids ça commence dans l'assiette.
- L'hypnose pour débloquer les comportements, les croyances et les pensées limitants.
- L'EMDR-DSA pour libérer les traumas.
- Les huiles essentielles pour accompagner au bien-être physique et mental.

## **Le corps humain : magnifique machine**



Je ne vais pas te faire un cours d'anatomie mais je vais te donner les informations utiles pour comprendre comment fonctionne ton corps et surtout le rôle de l'alimentation dans tout ça.

Pour commencer la digestion commence dans ta bouche voir même juste un peu avant en regardant ton assiette, tu sais c'est ce moment où tu salives ! A partir de ce moment tes yeux ont vu l'assiette, l'information est transmise au cerveau

qui met en route tout un tas d'hormones. Et dès la première fourchette d'autres interviennent.

Tous les organes du système digestif ont un rôle : je traite, j'utilise, je stocke, je rejette.

Chaque groupe d'aliments a une fonction, ex : les fruits et les légumes fournissent des vitamines et des minéraux.

Manquer ou surconsommer un groupe d'aliments peut avoir un effet délétère sur le bon fonctionnement de ton corps. Il ne faut rien bouder tout est important. Attention je te vois venir non, non pas les chips, fast food et autres cochonneries.

Quand tu as un manque ça va se faire ressentir. Par exemple, tu manques de protéines et bien tu vas manquer de motivation, d'énergie ou tu manques de bon gras ta mémoire va être défaillante, tu auras le cerveau dans le brouillard.

Pour savoir où tu es je te propose un petit test. Ce sont des affirmations, tu coches celle(s) qui te semblent être ton cas.

DOPAMINE
<b>Je bois plus de 2 expressos par jour</b>
<b>J'ai besoin de café</b>
<b>Je bois du Coca, pepsi ou Redbull</b>
<b>Je bois plus d'un demi litre de thé par jour</b>
<b>J'ai des envies de sucre toute la journée (sucreries, gâteaux, fruits, boissons sucrées)</b>
<b>Je me sens fatigué même après une bonne nuit de sommeil</b>
<b>J'ai besoin de dormir le matin</b>
<b>Je suis épuisé</b>
<b>Je me sens souvent déprimé</b>
<b>Je prends facilement du poids</b>
<b>Je fume</b>
<b>J'ai des tremblements</b>
<b>Je prends des amphétamines ou des drogues</b>
<b>Je prends des médicaments antidépresseurs type IMAO</b>
<b>J'ai la maladie de Parkinson</b>
<b>J'ai des malaises</b>
<b>J'ai peu d'envies sexuelles</b>
<b>Je me concentre moins bien qu'avant</b>
<b>Je suis souvent de mauvaise humeur</b>
<b>Je n'éprouve plus de plaisir</b>
<b>Je ne suis pas motivé pour atteindre mes objectifs</b>
<b>Je me désintéresse de la vie</b>
<b>Je suis végan ou végétalien</b>

**Je ne mange pas de fromage**

**J'ai des problèmes de thyroïde**

**Acétylcholine :**

**Je réfléchis moins vite qu'avant**

**Je comprends moins vite qu'avant**

**J'ai des troubles de la mémoire**

**Ma mémoire à court terme est défaillante**

**Mon cerveau est au ralenti**

**J'éprouve une fatigue psychique**

**J'ai la bouche sèche**

**Ma pensée est lente ou confuse**

**Me concentrer me demande beaucoup d'efforts**

**Je suis attiré par les aliments gras (fromage, chips, saucisson)**

**Je ne mange pas de poisson gras**

**Je ne mange que des produits allégés en matière grasse**

**J'ai le cerveau dans le brouillard**

**Je suis dyslexique ou dysorthographique**

**J'ai des problèmes d'élocution**

**Je crois avoir Alzheimer**

**Ma créativité est affaiblie**

**J'ai la sclérose en plaque**

**Je ne suis pas souple et j'ai des problèmes dans mes mouvements**

**Je suis végan ou végétalien**

**Je ne mange pas d'œuf**

**Je mange du chocolat emballé dans du papier aluminium**

**Je bois dans des canettes aluminium**

**Je bois de l'eau du robinet**

**J'utilise des capsules de café en aluminium**

**GABA :**

**Je suis addict à l'alcool**

**Je suis addict au chocolat**

**Si je ne bois pas mon petit verre de vin tous les jours il me manque**

**Je suis anxieux**

**J'ai des angoisses fréquentes**

**J'ai peur pour l'avenir du monde**

**J'ai peur de tout**

**Je suis paranoïaque**

**Je fume de l'herbe**

**Je cogite beaucoup**

**Je suis agité**

**Je mange peu de protéines animales**

**Je suis végan ou végétalien**

**Je prends des anxiolytiques ou benzodiazépines (Xanax, lexomil, temesta, traxene, diazepam, alprazolam, lysanxia, valium, rivotril, atarax...)**

**Je suis épileptique**

<b>J'ai des TOC (troubles obsessionnels compulsifs)</b>
<b>Je suis maniaque</b>
<b>Mon cerveau ne s'arrête jamais de penser</b>
<b>Je fais des attaques de panique</b>
<b>J'ai du mal à m'endormir car je pense trop</b>
<b>J'ai des tensions dans les épaules, le dos et les cervicales</b>
<b>Je me sens énervé pour un rien</b>
<b>Je suis psycho rigide</b>
<b>J'ai du mal à me calmer</b>
<b>J'ai du mal à me détendre physiquement</b>
<b>Sérotonine :</b>
<b>Je suis insomniaque</b>
<b>Je dors mal</b>
<b>Je me réveille plus de deux fois par nuit et j'ai du mal à me rendormir</b>
<b>Je suis dépressif</b>
<b>Je prends des médicaments antidépresseurs type IRS (Prozac, deroxat, Zoloft, se-ropram, seroplex...)</b>
<b>J'ai des problèmes intestinaux</b>
<b>J'ai envie de sucre dans l'après-midi et le soir</b>
<b>Je déprime facilement</b>
<b>J'ai beaucoup de mal à m'endormir</b>
<b>Je travaille la nuit</b>
<b>Je vis beaucoup de décalages horaires</b>
<b>Je suis végan ou végétalien</b>
<b>Je fais un petit déjeuner sucré (pain beurre confiture ou céréales ou viennoise-ries...)</b>
<b>Je suis pessimiste</b>
<b>Je suis triste</b>
<b>Je manque de confiance en moi</b>
<b>Je suis irritable</b>
<b>Je pleure facilement</b>
<b>Je fume plus à l'après-midi ou le soir</b>
<b>Je me sens mal quand la nuit tombe</b>
<b>Je rajoute du sel sur mes plats</b>
<b>J'ai des pensées suicidaires parfois</b>
<b>J'ai des excès de colère</b>
<b>Je trouve la vie difficile</b>
<b>Je dors avec une source lumineuse, une télé, des enceintes ou le wifi dans la chambre</b>
<b>Adrénaline</b>
<b>vous avez de l'hypertension</b>
<b>Vous avez fréquemment des maux de tête</b>
<b>Vous ne tenez pas en place</b>
<b>vous avez des pensées néfastes ou obsessionnelles</b>
<b>vous avez déjà fait un burn out</b>

<b>Vous vous sentez sans cesse en alerte</b>
<b>Vous avez des troubles du sommeil</b>
<b>Vous avez des bouffées de chaleur</b>
<b>Vous avez souvent des rougeurs au niveau du visage</b>
<b>Vous transpirez facilement</b>
<b>Vous avez souvent les mains moites</b>
<b>Vous avez des douleurs abdominales ou thoraciques</b>
<b>vous avez parfois des palpitations cardiaques</b>
<b>vous mangez du sucre pour vous calmer</b>
<b>vous êtes suis impatient</b>
<b>Vous avez une nervosité fréquente ou constante</b>
<b>parfois vous avez des difficultés à respirer</b>
<b>vous avez subit un traumatisme</b>
<b>vous faites des crises d'angoisse ou attaque de panique</b>
<b>vous avez des vertiges</b>
<b>vous éprouvez de la peur (avec ou sans raison)</b>
<b>vous avez un rythme de vie éffréné</b>
<b>vous êtes soumis à un stress chronique</b>
<b>Votre glycémie augmente sans raison alimentaire</b>
<b>vous n'arrivez pas à vous relaxer</b>

Si tu as entre 0 et 4 affirmations tu es équilibré(e) tout va bien, entre 4 et 10 affirmations tu as un petit déséquilibre qui peut être ajusté par l'alimentation, au-delà de 10 il est possible que tes carences nécessitent des compléments alimentaires.

Maintenant je t'explique ce test :

- La dopamine est sécrétée à partir des protéines. C'est ton café naturel, c'est elle qui donne de l'énergie et de la motivation.
- L'acétylcholine est sécrétée à partir de bon gras. Le gras permet la sécrétion d'hormones mais aussi de protéger les cellules de notre cerveau.
- Le gaba, notre anti-stress naturel. Il a besoin de protéines et d'intestins sains car il est fabriqué dans nos intestins.
- La sérotonine, alors elle au contraire des autres il faut éviter toute prise de sucre avant 13h. Voilà pourquoi : le sucre le matin bloque son précurseur le tryptophane. Pas de tryptophane pas de sérotonine qui elle est précurseur de la mélatonine notre hormone du sommeil, tu me suis ? Du coup tu dors mal et tes

hormones se dérèglent dont la leptine hormone de la satiété. Et le lendemain tu recommences...

• La petite dernière, elle a mauvaise critique pourtant dans le temps des hommes de Cro-Magnon elle était bien utile. Elle leur permettait de fuir devant la menace, je te la présente l'adrénaline. Sauf qu'aujourd'hui on n'a plus besoin de fuir en tout cas pas en permanence pourtant on est toujours en sécrétion d'adrénaline et de cortisol aussi. Alors elle, ça sera une alimentation anti-inflammatoire en évitant les existants : café, tabac, sucre et en allant vers des thérapies douces comme l'hypnose et oui...

Alors tu as compris maintenant toute l'importance de bien manger et ce n'est qu'une question de régime c'est une question de bon fonctionnement. Si ta voiture roule au diesel et que tu lui mets de l'essence pas sûre qu'elle continue d'avancer (mon frère en a fait l'expérience).

Maintenant que tu sais l'impact de l'alimentation je vais te parler de l'hypnose et de l'EMDR-DSA et en quoi ces deux thérapies ont toute leur place dans la perte de poids.

## L'hypnose



Comment ça fonctionne ? Déjà c'est un état naturel qu'on a toutes les 90 min. Tu es dans ta voiture tu pars d'un endroit A à un endroit B et tu te dis : « je suis déjà arrivé (e) » et bien tu étais en état d'hypnose.

Je pratique en cabinet deux sujets :

- Le premier en rapport vraiment avec ton assiette car je fais la pose de l'anneau gastrique virtuel.

Qu'est-ce que c'est ? Une manière de te reconnecter à ta sensation de satiété. Si tu utilisais des petites assiettes pour manger moins, tu peux les oublier car avec

cette technique tu sauras dès sa pose quand t'arrêter de manger. Alors tu ne vas pas manger comme un moineau, par contre tu arrêteras de manger comme un ogre. Tu mangeras juste ce dont tu as besoin pour bien fonctionner.

□ Le deuxième c'est sur l'émotionnel. Et c'est à cet instant que l'hypnose va prendre sa place dans le suivi.

Perdre du poids ce n'est pas si simple. Tu es sûrement de bonne volonté et tu as sûrement testé de nombreuses techniques mais à chaque fois, il y avait cette petite voix qui venait te faire flancher. Notre inconscient met en place, de manière aidante, des processus pour ne pas ressentir des émotions douloureuses. Dans notre société actuelle c'est souvent la nourriture, la cigarette et l'alcool. C'est une façon de soulager les mots/ maux. Et donc il suffit qu'une situation, un évènement ou juste le réconfort d'un bon repas viennent perturber notre équilibre et on repart sur nos mauvaises habitudes.

Grâce à l'hypnose on vient travailler sur ces « vieux » démons pour permettre à l'inconscient de trouver de nouvelles réponses plus bénéfiques que celle de manger et permettent de retrouver la sérénité et le calme.

Imagine un collier de perles avec des couleurs mal assemblées, et bien avec l'hypnose on va venir couper le collier pour remettre les perles dans un ordre plus harmonieux.

## L'EMDR-DSA



La thérapie des traumas ! C'est quelque chose qui déménage car son but est de faire remonter les émotions liées à un trauma.

Alors déjà qu'on soit clair, il n'y a pas de petits ou de gros traumas, il y a un évènement assez important dans ta vie pour qu'il ait créé des comportements, croyances ou émotions limitants.

Grâce à une alternance du cerveau droit et du cerveau gauche avec ma petite baguette soit en visuel soit en kinesthésique, je vais te permettre de te libérer émotionnellement en retraitant ton trauma. Ce n'est pas de la magie mais cependant aucune étude scientifique n'a pu à ce jour confirmer comment ça fonctionne mais ça fonctionne.

## Quel lien entre ces thérapies et la perte de poids ?

Nous y voilà à ce point très intéressant, pourquoi un accompagnement thérapeutique lorsqu'on veut perdre du poids.

Tout simplement parce que vouloir mincir n'est pas toujours si simple. On s'enferme dans des explications pas toujours claires mais qui nous confortent dans notre choix.

Souvent, je retrouve en cabinet des personnes avec des histoires de vie où l'alimentation est venue prendre sa place comme un doudou. Tu connais cette phrase : « oh tu as bobo, je vais te donner un bonbon ça ira mieux » bah oui on le sait tous les bonbons ça guérit.

Parfois ça va être une phrase : « de toute façon tu es grosse et tu le resteras » ...

Et malgré la meilleure volonté du monde tant que ces petites phrases, actions anodines raisonneront toujours, mincir sera compliqué.

C'est pour cette raison que je propose au-delà de l'alimentation un suivi émotionnel personnalisé car nous avons tous une histoire différente.

## Retour d'expériences

Je te conte 3 histoires différentes.

Karine, qui souhaite perdre 20 kilos. Elle mange beaucoup, ne sait pas quand elle doit poser sa fourchette. Et surtout le soir.

Je lui fais part des conseils en alimentation avec un point d'appui sur les protéines le matin et un repas léger le soir. Je lui pose l'anneau gastrique virtuel. En 6 mois, Karine a perdu ses kilos en trop, elle a retrouvé de l'énergie et elle a adopté une hygiène de vie à long terme.

Stéphanie, qui souhaite perdre 13 kilos. Elle a un rapport assez conflictuel avec son corps. De nombreuses remarques à l'adolescence l'ont fait se cacher. En plus des kilos en trop elle a de gros problèmes intestinaux et elle souffre en permanence du ventre. Pas de souci de quantité, ni d'addiction au sucre. Un mauvais équilibre alimentaire et inflammatoire. Elle met en place mes

recommandations et elle perd tranquillement ses kilos. Un suivi qui a duré une année. Arrivée à son objectif, elle me fait part d'une partie en elle non épanouie suite à un choc de l'enfance. Je ne rentrerai pas dans les détails mais cet évènement traumatisant est venu déstabiliser ses relations avec les hommes. Nous avons travaillé en EMDR-DSA, elle revécu ce moment traumatisant et en deux séances elle s'est libérée. Aujourd'hui elle est épanouie amoureusement.

Colette 70 ans, voulait perdre 40 kilos. Nous avons mis en place les recommandations alimentaires puis la pose de l'anneau gastrique virtuel pour l'aider sur les quantités. Au fur et à mesure de nos rencontres, Colette me fait savoir qu'elle n'a aucune motivation à changer sa manière de manger. Lors de notre dernier rendez-vous, je lui pose de nombreuses questions et Colette se confie à moi. A 30 ans elle et son mari ont eu le désir d'un enfant. Malgré les nombreuses tentatives leur vœu n'a pas été exaucé. Colette a trouvé refuge dans l'alimentation et les kilos se sont enchaînés. Ce vide revient au galop aujourd'hui car tous leurs amis sont devenus grands-parents et il est impossible pour Colette de lâcher cette alimentation dou dou, réconfortante. Je lui ai proposé dès à présent de travailler en EMDR-DSA pour la libérer de ce trauma et s'alléger de ses kilos émotionnels.

### **3 Tips pour entreprendre un changement alimentaire**

- Mange des protéines, elles sont les briques de ta maison. Comment peux-tu entreprendre une perte de poids sans avoir assez de protéines dans ta journée. Elles sont à consommer le matin et le midi, le soir tu n'en as pas besoin. Elles sont rassasiantes, elles permettent de mincir et d'équilibrer tes neuromédiateurs.
- Mange léger le soir, c'est-à-dire des légumes : salade de crudités, légumes cuits ou soupes. La nuit ton corps se détoxifie, se régénère, se répare. Laisse lui l'opportunité de le faire.
- Commence toujours par manger tes légumes, ils tapissent la paroi de l'intestin et ils évitent une trop grosse hausse de glycémie lors de ton repas.

### **Conclusion**

Tu as bien compris que pour mincir sereinement et durablement tu as besoin d'être accompagnée.

Quand le bien-être devient un combat de nombreuses années, ce n'est pas toujours simple de changer car naturellement ce combat on le connaît. La transformation, elle fait peur car elle est inconnue.

Alors un pas après l'autre, tu pourras avancer et te permettre de te libérer le corps, l'esprit et l'âme.

Prête à passer à l'action ?

Audrey