



# **MINCIR AVEC L'EFT!**

**Petit guide d'amincissement sans régime  
Et de gestion du poids et des problèmes alimentaires  
Caroline Dubois  
@mai 2006**

ISBN 978-2-8052-0035-9  
Caroline Dubois 2009

*Cet ebook est protégé par les lois du copyright. Il est strictement interdit de reproduire sous un quelconque support, un quelconque élément de ce livre même en affichant la source. Vous devez au préalable une autorisation à l'auteur. Copyright Caroline Dubois Allright reserved.*

## Remerciements

Merci à Lucie Van Damme, ma fille pour être le modèle d'une jeune fille mince.  
Merci à Mireille Roobaert, l'auteur de toutes les photos de minceur et autres qui ornent livre et sites.  
Merci à tous les participants de mes séminaires « Mincir » et mes clients privés.  
Merci à Carol Look qui m'a inspirée à travailler dans ce domaine.  
Merci à Gary Craig d'avoir si généreusement partagé son savoir.  
Merci à tous mes « coaches » car grâce à eux aussi, j'ai pu mettre cet e-book en œuvre.

1.	Introduction	4.
2.	Comment utiliser cet e-book	4.
3.	Avertissement	5.
4.	Pourquoi utiliser l'EFT pour des troubles du comportement alimentaire ?	5.
5.	La technique	6.
6.	Illustration	7.
7.	Blocages et Auto sabotage	8.
8.	Depuis Quand ?	13.
9.	Qui d'autre dans la famille ?	14.
10.	Qu'est-ce qui vous pèse ?	14.
11.	Pourquoi ?	15.
12.	Envie de manger	16.
13.	Privation , Manque	17.
14.	Sensation de vide	18.
15.	Privation, Pas assez	19.
16.	Auto-sabotage	19.
17.	Faiblesse	21.
18.	Emotions	21.
19.	Solitude, tristesse	23.
20.	Pertes	23.
21.	Image du corps	23.
22.	Détestation corps	24.
23.	Détestation partie corps	25.
24.	Culpabilité	25.
25.	Honte	26.
26.	Culpabilité, peurs	27.
27.	Pas aimable, pas digne d'amour	28.
28.	Image de soi	29.
29.	Peurs de changer, zone de confort	30.
30.	Je ne mérite pas plus	30.
31.	Croyances	31.
32.	Peurs de changer, Identité	33.
33.	Réussite, succès	34.
34.	Angoisse réussite	34.
35.	Désavantages	37.
36.	Pouquoi n'avez vous pas atteint votre poids cible ?	37.
37.	Pas assez, peur de grossir	38.
38.	Pression, je ne sais pas prendre de temps pour moi	39.
39.	Jugement Les autres	40.
40.	Peur de changer et pas les autres	40.
41.	Atteindre mon but	40.
42.	Fatigué(e) de lutter	40.
43.	Critique de moi-même	41.
44.	Peurs, stress, aimable	41.
45.	Le futur, atteindre mon but	42.
46.	Peur d'y arriver	44.
47.	Pas envie de prendre soin de moi	44.
48.	Peur d'échouer	45.
49.	Garder le poids sans manger	45.
50.	Relation à la mère, au père	46.
51.	Plateaux, rechutes	47.
52.	Conclusion	49.

## **1 . Introduction**

Ce que vous allez lire va sans doute vous surprendre mais de grâce essayez la méthode avant de faire fonctionner vos croyances limitantes et vous bloquer. Le premier qui a dit que la terre était ronde n'a pas été bien reçu. Et bien, moi et mes collègues pratiquant cette technique sommes comme ces découvreurs qui lancent la théorie « la terre est ronde ». Nous avons un système énergétique (les chinois l'affirment depuis 5000 ans) et nous pouvons le rééquilibrer par nous-même. Dans tous les domaines et dans notre manière de nous alimenter et d'équilibrer notre santé. Plusieurs techniques existent pour le faire et celle que je vous expose ici est l'EFT (Emotional Freedom Techniques) ou Techniques de Liberté des Emotions.

Suite à mon initiation et à l'étude de l'EFT j'ai été amenée à voir des démonstrations de son utilisation pour le poids et les problèmes alimentaires . Lors de mon premier séminaire avec son fondateur Gary Craig en Arizona en 2001, j'ai été très agréablement surprise par l'effet de l'EFT sur des personnes souffrant d'obésité ou de problèmes liés à la nourriture.

Une des intervenantes, Carol Look était l'auteur de cette démonstration et semblait très encourageante quant à son effet positif pour le poids.

J'ai acheté son manuel d'utilisation pour le poids et les troubles du comportement alimentaires . J'ai également visionné avec intérêt le séminaire filmé proposant tous les sujets abordés dans le manuel.

J'ai donc élaboré une version de ce séminaire en français, à ma manière et je l'organise mensuellement depuis 2002 avec succès. Auparavant, traiter des personnes souffrant d'obésité ne m'attirait pas en temps qu'hypnothérapeute. Le processus semblait long, les clients abandonnaient en cours de traitement. Dès l'utilisation de l'EFT, j'ai rapidement été témoin de changements chez un plus grand nombre de clients.

Néanmoins beaucoup de participant(e)s au séminaire m'ont demandé, « mais quelles phrases doit on dire quand on fait l'EFT ? ». Alors j'ai d'abord filmé le séminaire pour pouvoir le refaire chez soi « avec les bonnes phrases » et maintenant j'ai rassemblé les phrases les plus courantes et les plus percutantes à pouvoir consulter dans un livre après avoir utilisé le DVD ou suivi le séminaire.

Même si certains traitements en séance individuelle sont nécessaires pour certaines personnes, j'ai remarqué que certains thèmes et schémas revenaient fréquemment. Ils sont rassemblés dans ce livre. Ce livre est un livre pratique et non théorique sur la question.

Il est rare de guérir rapidement ou facilement pour les personnes ayant un problème de poids. Dans certains cas, heureusement, il n'est pas nécessaire d'avoir un long traitement énergétique pour trouver la cause du comportement compulsif. Dans la plupart des cas, le traitement doit être un processus continu. Ceci n'est donc pas une cure miracle. Les kilos superflus ont mis des années pour s'installer et presque autant de temps a été consacré pour (tenter de) les perdre. L'excès de poids est souvent un signe que la personne a utilisé la nourriture pour calmer l'anxiété.

Si les émotions et les angoisses sous jacentes ne sont pas découvertes et résolues , ces personnes continueront très probablement à manger compulsivement quels que soient les régimes entrepris. Les personnes qui sont patientes et persistantes en utilisant l'EFT et les thérapies énergétiques pour leurs poids seront récompensées profondément et gratifiées par les résultats.

## **2 . Comment utiliser cet e-book ?**

Il y a une quarantaine de thèmes développés ci-dessous et les chapitres sont divisés par thèmes. Certains thèmes contiennent différentes combinaisons de phrases. Je vous invite à suivre les chapitres par ordre chronologique.

Si vous avez suivi le séminaire ou la vidéo alors vous pouvez choisir les thèmes qui vous ont parlé le plus et dont vous sentez qu'un rafraîchissement vous aiderait. Certains thèmes pourraient être

plus actuels que par le passé et pour les personnes qui ont ce problème de poids les phrases positives d'estime de soi et de pardon sont bonnes à être répétées indéfiniment.

Mon dernier conseil : si certaines phrases ou formulations de phrases ne vous conviennent pas vous êtes libres et même encouragés de les changer . La technique fonctionne mieux quand les mots sonnent justes.

Vous pouvez également former un groupe et faire le travail à plusieurs, c'est très réconfortant. Quand on souffre de problèmes de surpoids , d'obésité ou de troubles de comportements alimentaires, cela rassure de prendre conscience que l'on n'est pas le seul à vivre cette souffrance.

### **3 . Avertissement**

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est une modalité thérapeutique qui fait partie d'un nouveau type de traitements et protocoles faisant partie de ce qui est appelé La Psychologie Énergétique. Même si c'est toujours considéré à un stade expérimental, ces techniques sont utilisées par des thérapeutes, des infirmières, des kinésithérapeutes, des psychiatres et des individus de par le monde. Jusqu'à aujourd'hui, l'EFT et les autres Techniques de Psychologie Énergétiques ont eu des résultats exceptionnels dans le traitement de problèmes psychologiques et physiques.

Néanmoins ces techniques ne sont PAS sensées remplacer les traitements médicaux ou psychothérapeutiques. Personnellement, je n'ai pas expérimenté d'effets secondaires négatifs en appliquant ces techniques en suivant correctement les protocoles et les suggestions de traitement. Cela ne veut pas dire que vous ou vos clients ne vont pas expérimenter ou percevoir des effets secondaires négatifs.

Si vous utilisez ces techniques pour vous ou pour d'autres, vous devez être d'accord d'être pleinement responsable de votre bien-être et vous êtes encouragés d'aviser vos clients à faire de même.

### **4 . Pourquoi utiliser l'EFT pour les troubles du comportement alimentaire ?**

Avez-vous perdu du poids et puis l'avez vous regagné ? Cela démontre que suivre un régime seulement ne fonctionne pas. Si c'était le cas nous serions une société de personnes sveltes. Les livres et les médicaments pour maigrir sont des best sellers.

Vous savez pourquoi les régimes fonctionnent si rarement ? Parce qu'ils nous restreignent , nous privent provoquant culpabilité et frustration lors de ses écarts . Quelle ironie ! Les régimes provoquent exactement les émotions qui causent les accès de boulimie.

Les régimes visent le QUOI, ce que les gens mettent en bouche et non le POURQUOI. A quelle fréquence utilisez-vous le chocolat ou d'autres nourritures comme tranquillisants ? Les régimes ne révèlent pas ni n'adressent l'anxiété sous-jacente que nous essayons de tranquilliser avec la nourriture. Une de mes clientes me consulte pour le poids. Après une utilisation, elle mange moins que beaucoup de personnes sans problèmes de surpoids. Elle « garde » symboliquement son poids excédentaire et beaucoup d'autres choses. Donc il ne s'agit pas exclusivement de la quantité ingurgitée.

Vous pouvez vous demander en quoi l'EFT peut fonctionner alors que chaque régime que vous avez essayé n'y est pas arrivé.

La théorie de l'EFT dit que la cause de toute INGESTION EXCESSIVE de nourriture est l'anxiété sous-jacente ou l'émotion négative que nous essayons d'étouffer en mangeant avidement et rapidement de grandes quantités de nourriture.

L'effet sympa de l'EFT est que tapoter le symptôme (soit sur le manque de ...) va soulager la cause (l'anxiété ou d'autres problèmes émotionnels).

Cela n'est pas toujours le cas, parfois nous avons besoin de viser et de traiter les causes spécifiques de notre excès de poids - l'anxiété, l'angoisse, le stress et les conflits qui entraînent cette boulimie.

Une fois que vous avez identifié et neutralisé ces déclencheurs émotionnels avec l'EFT, le poids superflu fond de manière permanente.

Un autre effet sympa : l'EFT vous garde motivé. Souvent vous perdez la volonté après le progrès initial de vos régimes. L'EFT et d'autres techniques énergétiques suppriment le comportement de sabotage et vous garde sur les rails.

Et par exemple, si vous avez essayé tout ce qui existe pour perdre du poids et ne croyez pas que ça marche parce que rien d'autre n'a marché, ne désespérez pas, c'est une croyance limitante facilement éliminée avec l'EFT.

Les effets positifs comprennent une amélioration de votre image de vous-même, de l'image de vos clients de votre estime de soi et l'application de l'EFT pour tout autre problématique de votre choix qui peuvent poser des problèmes dans votre vie.

## 5. La technique

Le concept est relativement simple. Toutes les émotions sont provoquées par un déséquilibre énergétique. Vous équilibrez le système énergétique en tapotant sur des points d'entrée ou de sortie des méridiens du corps en pensant à l'envie de manger ou à des émotions. Vous tapotez avec vos index et majeur - ainsi, puisque vous couvrez une région un peu plus grande, vous êtes certain de toucher ou être près du point d'acupuncture.

Beaucoup de praticiens sont inquiets de savoir s'ils tapotent à l'endroit adéquat. La règle générale est de sentir un petit rebondissement et de manière suffisamment douce pour ne pas créer d'inconfort.

ETAPE 1 Choisissez un problème à travailler. Enoncez à vous même mentalement votre intention de guérir du problème que vous abordez chaque fois que vous utilisez la technique.

« Mon intention est de guérir de ce problème ».

ETAPE 2 Évaluez l'intensité de l'inconfort, de l'envie, du problème. Décidez d'attribuer une cote de 1 à 10 au problème choisi. (0= pas d'inconfort d'envie, 10= inconfort , envie maximum)

ETAPE 3 Faites l'affirmation de mise en route du processus comme suit : En tapotant le tranchant de la main de manière continue (vous tapotez avec votre main dominante) , nommez le problème en disant à haute voix l'affirmation suivante trois fois d'affilée et en pensant au problème :

**« Même si j'ai envie de manger du chocolat, je m'accepte profondément et complètement. »**

Après avoir complété cette étape, choisissez une phrase courte de rappel qui évoque le problème comme **« cette envie de chocolat »**.

ETAPE 4 Tapotez les points de soulagement de stress indiqués ci-dessous en évoquant la phrase courte de rappel du problème. **« cette envie de chocolat »**.

Tapotez assez fort, mais sans vous blesser. Vous donnerez entre 7 et 10 petits tapotements sur chaque point. De toutes façons, les points méridiens se trouvent de chaque côté du corps, vous pouvez tapoter du côté droit ou gauche du corps ou des deux côtés.

Lorsque vous ferez la séquence, vous ne tapoterez que l'un de ces points sur les méridiens afin de corriger toute perturbation qui s'y trouve. Ces points d'entrée ou de sortie sont près de la surface de la peau et sont facilement accessibles.

Voici donc la séquence (7 à 10 fois par point)

\* Sur la tête,. Ce point est le **DT**(dessus tête).

\* Au début du sourcil, au-dessus du nez. Ce point est le **DS** (début du sourcil).

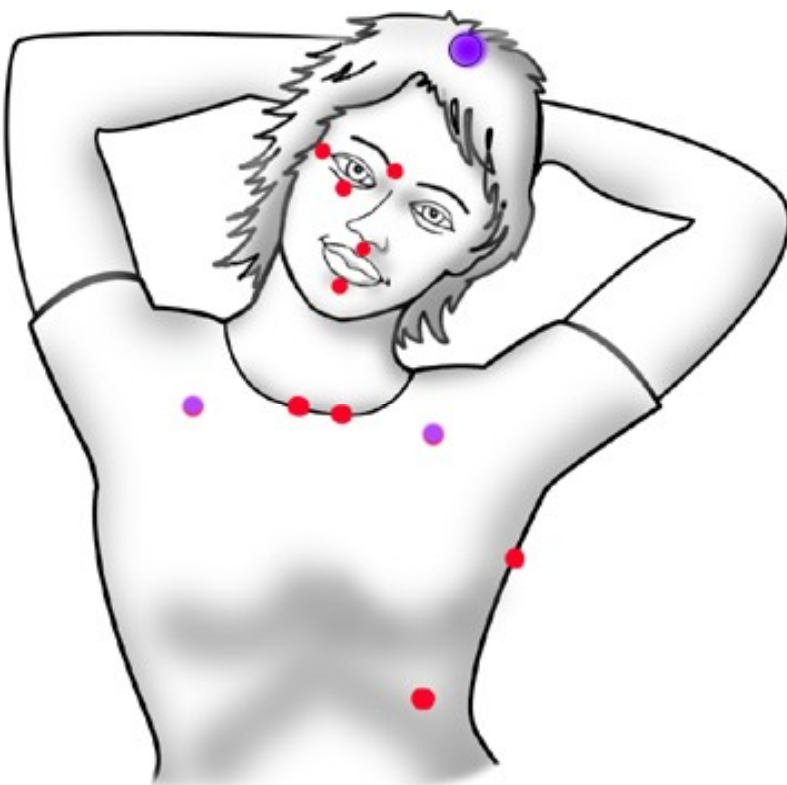
- \* Sur l'os orbital près du coin de l'oeil. Ce point est le **CO** (coin de l'oeil).
- \* Sur l'os orbital sous l'oeil, environ 2 cm sous la pupille. Ce point est le **SO** (sous l'oeil).
- \* Le petit espace entre le nez et la lèvre supérieure. Ce point est le **SN** (sous le nez).
- \* Entre la lèvre inférieure et le menton. Ce point est le **ME** (sous la bouche, menton).
- \* Le point où se rencontrent le sternum, la clavicule et la première côte. Pour le trouver, placez votre index sur le petit U au haut du sternum, glissez votre doigt vers le bas, environ 2 cm, ensuite vers la droite ou la gauche, environ 2 cm. Ceci est le CL (clavicule), même si le point n'est pas directement sur la clavicule. C'est au début et légèrement sous la clavicule.
- \* Sous le sein (quelques centimètres). Ce point est le **SS** (sous le sein).
- \* Sous le bras, environ 10 cm sous l'aisselle. Ce point est le **SB** (sous le bras).

Voici la liste des points. C'est la séquence à suivre lorsque vous tapotez :

DT – dessus tête  
 DB - début du sourcil  
 CO - coin de l'oeil  
 SO - sous l'oeil  
 SN - sous le nez  
 ME- sous la bouche (menton)  
 CL - clavicule  
 SS - sous le sein  
 SB - sous le bras

Vous remarquerez que ces points commencent à la tête et descendent le long du corps, cela sera plus facile à retenir.

## 6. Illustration



## **7. BLOCAGE ET AUTO SABOTAGE. INVERSION PSYCHOLOGIQUE.**

**(Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main )**

***Même si je peux avoir une certaine résistance au changement dans ma vie, je m'accepte dans mon entièreté et j'ai l'intention de changer pour mon plus grand bien.***

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

***Cette résistance au changement dans ma vie (x9)***

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras)

***J'ai l'intention de changer pour mon plus grand bien (x9)***

**7a. (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)**

***Même si je ne guéris jamais de ce problème de poids, je m'accepte complètement et profondément.***

***Même si j'ai ce grave problème de poids et une partie de moi ne veut pas maigrir, je m'accepte complètement et profondément.***

***Même si j'ai ce problème de poids et une partie de moi ne veut pas guérir, je m'accepte totalement et profondément.***

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

***Je ne peux pas guérir de ce problème de poids***

***Il n'en est absolument pas question***

***Je ne veux pas guérir de ce problème de poids***

***Une partie de moi ne veut pas guérir de ce problème***

***Une partie de moi ne veut pas guérir de ce problème***

***Je ne veux pas arrêter de manger***

***Je ne veux pas arrêter de manger***

***Je ne vais pas y arriver***

***J'ai déjà tout essayé***

***J'en ai marre d'essayer d'y arriver.***

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

***Et si je pouvais en sortir ?***

***Et si je pouvais en sortir ?***

***Et si je voyais enfin le bout du tunnel ?***

***Et si cette technique fonctionnait ?***

***ET si cette technique fonctionnait pour moi ?***

***Et si je pouvais régler ce problème de poids ?***

***Et si je pouvais guérir de ce problème ?***

***Et si j'avais soudainement envie de maigrir ?***

***Et si j'avais soudainement envie d'y arriver ?***

***ET si c'était plus facile que je ne le pensais ?***

**7b. (Répétez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

***Même si je sais que cette méthode ne pourra jamais m'aider à maigrir, je m'accepte complètement et profondément.***

***Même si cette méthode est trop bizarre pour que ça marche, je m'accepte complètement et profondément.***

***Même si j'ai peur que ça ne marche pas, je m'accepte complètement et profondément.***

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

***Cette méthode ne pourra jamais m'aider à maigrir.***

***Jamais au grand jamais.***

***Rien n'a marché.***

***Cette méthode ne pourra pas m'aider à maigrir.***

***D'où ça sort cette technique ?***

***Et pourquoi ça marcherait, rien n'a marché jusqu'à présent ?***

***Je n'y crois pas.***

***Je me suis déjà tellement battue pour résoudre ce problème***

***Je n'y crois pas.***



***J'ai peur que ça ne marche pas.***

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

***Et si cette méthode pouvait m'aider même si je n'y crois pas ?***

***Et si ça marchait ?***

***Et pourquoi ça marcherait pas ?***

***Pourquoi aurait-on écrit un livre et des centaines de sites si ça ne marchait pas ?***

***Et si ça marchait ?***

***Et si ça marchait pour moi ?***

***Et si ça m'aidait à maigrir ?***

***Et si ça m'aidait dans d'autres domaines aussi ?***

**7C. (Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main )**

***Même si je ne mérite pas de maigrir, je m'accepte complètement et profondément.***

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

***Je ne mérite pas de maigrir***

***Je ne mérite pas de maigrir***

***Je ne mérite rien***

***Je ne mérite pas de maigrir***

***Je ne mérite pas de me sentir bien***

***On m'a dit que je ne le méritais pas***

***Il/elle pense que je ne le mérite pas***

***Je n'y ai pas droit, c'est pour les autres pas pour moi.***

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

***Et si je le méritais ?***

***Et si je le méritais ?***

***Et si je méritais de guérir et de mincir ?***

***Et pourquoi pas ?***

***J'ai envie de le mériter.***

***Je choisis de mériter de maigrir.***

***Et si je le méritais après tout ?***

**7d. (Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main )**

***Même si cette méthode marche pour les autres mais ne marchera jamais pour moi, je m'accepte complètement et profondément***

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

***Cette méthode marche pour les autres mais pas pour moi.***

***ça ne peut pas marcher pour moi, rien n'a jamais marché pour moi***

***Je refuse que ça marche pour moi***

***Je suis tellement habituée que ça rate***

***Je préfère avoir raison***

***Si ça marche, je me donnerais tort***

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

***Et si ça marchait pour moi aussi ?(x4 et changer de point à chaque fois)***

***Et si ça marchait d'abord pour moi ?***

***ET si je pouvais montrer aux autres comment ça marche. (x4)***

**7e. (Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main)**

***Même si c'est menaçant pour moi d'atteindre mon poids cible, je m'accepte complètement et profondément.***

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

***C'est menaçant pour moi d'être mince (x9)***

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je choisis d'être calme et confiant(e) (x4)*  
*Je choisis d'être calme et paisible (x5)*

**7f. (Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main ou point karaté)**

*Même si c'est menaçant pour eux si je perds du poids , je m'accepte complètement et profondément.*

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*C'est menaçant pour eux (X9)*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras):

*C'est ma vie après tout .*

*Et si je pouvais me défaire de cette peur de leur déplaire ?(x3)*

*Et si cela ne les menaçait pas autant que je le pense ? (x4)*

**7g. (Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main ou point karaté)**

*Même si je risque d'être privée et frustrée en réglant ce problème de poids, je m'accepte complètement et profondément.*

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*J'ai peur d'être privée(x3)*

*J'ai peur d'être frustrée(x3)*

*J'ai peur de manquer(x3)*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras):

*Et si c'était plus facile que je ne le pense ? (x2)*

*Et si je ne me sentais ni privée ni frustrée ?*

*Et si le manque finissait par disparaître totalement ?*

*Je choisis d'avoir confiance*

*Je choisis d'être calme*

*Je choisis de me surprendre en étant confiante*

**7h. (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

*Même si j'ai peur de lâcher ce problème, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si j'ai peur de résoudre ce problème, je m'aime et je m'accepte.*

*Même si j'ai peur d'y arriver, je m'accepte totalement et profondément.*

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*J'ai peur de lâcher ce problème*

*Je suis tellement habituée*

*J'ai peur de guérir*

*J'ai besoin d'avoir peur*

*Je me trouve idiot(e)*

*J'ai peur d'y arriver*

*Toutes ces peurs*

*J'ai peur de lâcher ce problème*

*Je me sens confortable avec cette peur*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je me libère de mes peurs*

*Je choisis d'avoir confiance*

*Et si je me laissais aller ?*

*Et si je n'avais plus aussi peur ?*

*Et si je lâchais ce problème ?*

*Et si j'avais confiance et que je lâchais ce problème facilement ?*

*Et si je me surprénais à me sentir confiante ?*

**7i. (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

**Même si je veux maigrir mais que je n'y arrive pas, je m'accepte complètement et profondément et je me pardonne.**

**Même si je ne sais plus quoi faire pour maigrir, je m'accepte complètement.**

**Même si je me laisse aller à grossir, je m'accepte complètement et profondément**

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

**Je n'arriverai jamais à maigrir.**

**Je n'y arrive pas**

**Je n'en peux plus**

**Je n'y arriverai jamais**

**Je ne sais plus quoi faire pour maigrir.**

**Je me laisse aller à grossir.**

**Je me laisse aller à grossir.**

**J'en ai trop marre et alors je craque.**

**Je suis fâchée de ne pas y arriver et de me laisser aller.**

Tour 2

**Je me pardonne, je fais du mieux que je peux**

**Avec qui je suis, et les parents que j'ai eu, et l'éducation que j'ai reçue**

**Je fais du mieux que je peux**

**Et sans doute eux ont fait pareil, du mieux qu'ils pouvaient**

**Et si je finissais par y arriver ?**

**Et si j'y arrivais plus facilement que je ne le pensais ?**

**Et si je sentais que ça marchait petit à petit et que je savais quoi faire ?**

**Et si je savais enfin quoi faire ?**

**Et si j'avais vraiment envie de maigrir ?**

**Je choisis de me faire confiance**

**Une fois n'est pas coutume**

## **7j. (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

**Même si j'ai besoin de garder tout ça en moi au propre et au figuré, on m'a appris cela comme ça, je m'accepte complètement et profondément.**

**Même si je ne sais pas éliminer, et j'ai l'habitude de garder tout ça en moi, je m'accepte totalement et profondément.**

**Et si j'apprenais à m'exprimer et à l'éliminer ?**

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

**J'ai besoin de garder ça en moi, je ne sais pas comment l'éliminer.**

**Chez nous, on gardait ça pour nous.**

**J'ai appris à garder ça pour moi.**

**Je ne sais pas comment l'exprimer.**

**J'ai peur de m'exprimer.**

**Et si je m'exprime et qu'on me rejette ?**

**Je me sens bloquée.**

**J'ai besoin de garder.**

**Je ne sais pas quoi faire de tout cela.**

**Je ne sais pas éliminer**

Tour 2

**Et si ça se débloquent ?**

**Et si je pouvais éliminer petit à petit ?**

**Et si j'avais moins besoin de tout garder ?**

**De quoi ai-je vraiment besoin ?**

**Et si j'arrivais à me débarrasser de tout ça, c'est trop pour moi ?**

**Et si je changeais d'habitude ?**

**Et si je prenais de nouvelles habitudes plus écologiques pour moi ?**

**ET si j'osais exprimer ce que je sens plutôt que de garder tout pour moi.**

**ET si je me sentais mieux en exprimant ce que je ressens ?**

## **7k. (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

**1. Même si j'ai ce problème de manque, d'envie de manger, de poids (choisir un des 3) et cela ne semble pas s'arranger quoique je fasse, et si je pouvais lâcher cela et ce schéma de compulsion maintenant ?**

**2. Même si j'en ai ras le bol et je suis lasse de cette envie d'engloutir et que cela contrôle ma vie, et si je pouvais m'autoriser à être libre de ce comportement ?**

**3. Même si je ne sais pas m'arrêter de manger quoi qu'il se passe, et si je pouvais me sentir libre de cette angoisse sous jacente à ses envies féroces de manger ?**

Tour 1 phrase de rappel , changer de point à chaque phrase, même quand elle est répétée en commençant par le dessus de la tête.

**J'ai tout le temps envie de manger (x3)**

**C'est impossible d'arrêter de manger (X3)**

**C'est encore pire dès que je considère m'occuper de ce problème (x 3)**

**Ces envies féroces d'engloutir n'importe quoi.**

Tour 2

**Et si je pouvais lâcher ces puissantes envies de manger maintenant ?**

**Et si mon esprit inconscient était déjà en train de me guérir de ce problème ?**

**Et si je pouvais lâcher ces envies et obsessions et enfin savourer ma vie ?**

**Et si je pouvais me sentir libre de ces compulsions en commençant maintenant ?**

**Et si tout ce tapping avait commencé à débloquer ces compulsions à un très profond niveau ?**

**Et si je pouvais m'autoriser à sentir mes émotions sans avoir besoin de manger (et fumer/boire) de trop ?**

**Et si j'avais finalement neutralisé mes angoisses (émotions) et je pouvais me sentir tout à fait libre ?**

## **71. (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

**1. Même si j'ai eu ces compulsions, ces envies, ces crises depuis des d'années donc je ne pense pas qu'elles puissent disparaître, je m'accepte et je m'aime totalement et profondément malgré tout.**

**2. Même si ces grignotages et ces envies font partie de ma vie et je dois les gérer, je choisis d'accepter et respecter qui je suis malgré tout.**

**3. Même si je ne peux pas m'arrêter de manger , Je m'aime et je m'accepte totalement et profondément malgré ça.**

**4. Même si j'ai peur de manquer, je m'accepte.**

Commencer les points phrase de rappel , changer de point à chaque phrase en commençant par le dessus de la tête.

**J'ai toujours eu ces compulsions(x2)**

**Je ne pense pas que cela puisse disparaître(x2)**

**Je n'ai jamais pu calmer cette envie de manger(x2)**

**J'ai pourtant réfléchi au problème si souvent(x2)**

**Cela me semble insoluble (x2)**

**Pourquoi essayer une ultime méthode aujourd'hui ?**

**J'ai peur de manquer**

**Et si je pouvais lâcher ces puissantes envies dès maintenant ?**

**Et si ce tapping pouvait m'aider à m'arrêter ?**

**Et si je n'avais plus besoin de ces envies pour calmer mes émotions ?**

**Et si je pouvais lâcher ces compulsions et savourer ma vie dès aujourd'hui ?**

**Et si je pouvais me sentir finalement libre de ces envies ?**

**Et si j'étais en train de lâcher ces envies au plus profond de mon corps et de mon esprit ?**

**Et si je pouvais sentir mes émotions et me sentir en sécurité sans devoir manger de trop ?**

**Et si j'avais lâché mon angoisse une fois pour toute et je pouvais me sentir complètement libre ?**

**Et si je ne sentais pas de manque ?**

## **7m. (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

- 1. Même si je suis complètement bloquée et rien ne peut changer, je m'accepte totalement et profondément*
- 2. Même si je suis lente à la détente, je m'accepte totalement et profondément.*
- 3. Même si je suis bloquée et lente et je désespère, je m'accepte totalement et profondément.*

*Je suis totalement bloquée (x8)*

*Rien ne peut changer*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras):

*Et si j'acceptais d'être bloquée ?*

*Et si être bloquée faisait partie du processus ?*

*Et si accepter ce blocage me permettait d'avancer ?*

## **7n. (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

- 1. Même si je ne comprends pas ce processus et pourquoi on se focalise sur le négatif, je m'accepte totalement et profondément.*
- 2. Même si je n'aime pas penser à ce qui ne va pas chez moi, je m'accepte profondément et totalement.*
- 3. Même si je ne comprends pas qu'on puisse guérir de quelque chose en étant focalisé sur ce qui est négatif, et si c'était comme cela que ce processus marchait ?*

*Je ne comprends pas pourquoi je dois me focaliser sur le négatif*

*Je passe mon temps à ignorer mes émotions négatives*

*Et si c'était ce déni qui créait mes compulsions ?*

*Je n'aime pas penser aux choses négatives du passé*

*Je n'aime pas penser aux choses négatives*

*Et si y penser en tapotant c'était différent ?*

*Et si tapoter sur ce passif négatif le faisait disparaître ?*

*Je n'aime pas penser aux choses négatives .*

*J'ai envie d'y arriver.*

*Et si j'y arrivais même en tapotant sur ce passif négatif ?*

*Et si c'était tout ce passé non digéré qui créait mes problèmes alimentaires ?*

*Et si j'arrivais à tapoter sur tout ce passé ?*

*Et si c'était beaucoup plus facile une fois que j'osais voir ce qui ne va pas ?*

*J'ai envie d'y arriver.*

*Je suis d'accord de penser aux choses négatives si je peux les faire disparaître.*

*Et si j'arrivais à me soulager de toutes ces émotions négatives ?*

*Et si c'était beaucoup plus facile que je ne le pensais ?*

## **7o. (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

- 1. Même si je suis obsédée par les kilos en trop, je m'accepte totalement et profondément.*
- 2. Même si je suis obsédée par la nourriture, je m'accepte profondément et totalement.*
- 3. Même si je suis obsédée par tout ce qui tourne autour de la nourriture et du poids, je choisis de m'aimer infiniment. Je choisis de comprendre cette obsession et ce comportement et de m'aimer avec cela.*

*Je suis obsédée par les kilos en trop.*

*Je suis obsédée par la nourriture.*

*Je ne pense qu'à mon prochain repas ou ma prochaine crise.*

*Je suis obsédée par la peur de prendre des kilos.*

*Je suis obsédée par l'idée de perdre des kilos.*

*Je suis obsédée par l'idée de manger.*

*Cette obsession m'apporte sans doute quelque chose.*

*Que ferais-je sans ma nourriture ?  
Que ferais-je sans cette obsession ?  
Je choisis de m'iamer avec cette obsession.  
Je choisis de comprendre à quoi cela sert d'être obsédée à ce point.  
Je choisis de me libérer dès à présent.  
Je choisis de me libérer de cette obsession.*

## **8. DEPUIS QUAND**

**Depuis combien de temps avez-vous ce problème ?**

Parfois la prise de poids, le comportement alimentaire, sont liés à un événement. Si c'est un deuil ou quelque chose de difficile, le travailler plus en profondeur en faisant plusieurs tours EFT.

**(Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main )**

*Même si j'ai grossi, j'ai ces crises depuis « événement X »(le divorce, arrêter de fumer,...), je m'accepte totalement et profondément. (X3)*

*J'ai pris du poids  
Je me pardonne  
C'était trop dur et c'est toujours dur  
L'événement « X » (x3)  
Depuis qu'on m'a dit « X »  
L'événement « X »  
J'accepte ce qui est arrivé  
J'ai fait du mieux que je pouvais  
Je fais du mieux que je peux  
Je me pardonne  
Et si je pouvais guérir de cet événement/situation ?  
Et si cet événement appartenait au passé ?  
Et si je pouvais passer à autre chose ?*

## **9. QUI D'AUTRE DANS LA FAMILLE ?**

**Qui a un problème de poids ou avec la nourriture dans votre entourage, votre famille ?**

**(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

- 1. Même si c'est un problème chez toutes les femmes de notre famille ou tous les « DUPONT », je m'accepte totalement et profondément.*
- 2. Même si je viens d'une famille d'obèses, et j'ai l'impression que je ne peux pas changer, je m'accepte totalement et profondément.*
- 3. Même si on a toujours été obèse dans notre famille, je suis ouverte à la possibilité que je puisse changer*

*(Dessus tête) On est tous obèses dans la famille  
(début sourcil) A quoi ça sert de tapoter ?  
(coin œil) On a tous ce problème  
(sous l'œil) C'est génétique  
(sous le nez) On ne peut rien y changer  
(sous la bouche) Je n'ai pas le droit d'être différente  
(sous la clavicule) Je n'ai pas le droit de réussir si elles (eux) n'y sont pas arrivés  
(sous le sein) Peut-être cela peut changer ?  
(sous le bras) Mon point de vue peut changer  
(Dessus tête) Il y a de l'espoir*

*(début sourcil) J'ai le droit de réussir  
(coin œil) Pourquoi pas ?  
(sous l'œil) Je choisis d'imaginer que je puisse changer  
(sous le nez) Tout est possible  
(sous la bouche) Et si j'y arrivais facilement ?  
(Dessus tête) Et si j'y arrivais ?*

*(début sourcil Je n'y crois pas.  
(coin œil) Et pourquoi ?*

## **10. QU'EST-CE QUI QUI VOUS PESE (LE PLUS) ?**

Il peut y avoir plusieurs choses. Tapoter sur les différentes choses. Voici des exemples.  
**(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )**

*Même si ce qui me pèse le plus c'est ..... (par exemple « ma mère et ses comportements ») je m'accepte totalement et complètement.*

*Même si ce qui me pèse le plus c'est que je ne sais pas dire « Non », je m'accepte malgré cela.*

*Même si mon poids me pèse au propre et au figuré, je m'accepte totalement et profondément.*

*Ce poids me pèse*

*Mon problème de poids me pèse*

*C'est trop lourd pour moi.*

*Mes responsabilités me pèsent*

*Je prends beaucoup sur moi*

*Je me sentrais faible si je ne faisais pas tout cela*

*Je n'ose pas dire non*

*Je n'ose pas dire non*

*Cela me pèse*

*Je ne sais pas faire autrement*

*Je me pardonne*

*Ce ras le bol*

*Je fais du mieux que je peux*

*Il y en a qui disent que c'est une question de volonté  
c'est plus fort que moi*

*Je me pardonne*

*En fait je fais du mieux que je peux*

*Et si tout cela pouvait changer ?*

*Peut-être y a t il un espoir ?*

*J'aimerais me sentir légère*

*Et si j'osais dire non de temps en temps ?*

*Et si je laissais un peu aux autres ?*

*Et si ils étaient aussi d'accord de prendre sur eux ?*

### **10a. HANDICAPEE PAR MON POIDS**

*Même si je suis handicapée par mon poids, je m'accepte complètement et me le pardonne .(X 3)*

*Je suis handicapée par mon poids.(x9)*

## **11. POURQUOI ?**

**Si il y avait une raison à votre poids ou un facteur émotionnel ce serait quoi ?**

**Selon vous, pourquoi avez-vous ce comportement ?**

Choisir une des 3 possibilités ou un mélange de l'une d'elles.

**(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main ) Choisir une des 3 possibilités , ou encore pour la raison que vous savez:**

*a) Même si je suis ronde car ..... par exemple ma mère disait « tu es une fausse maigre » « de toutes façons tu es une « Dupont » et « les Dupont sont bons vivants », je m'accepte totalement et profondément. (répéter 3 fois)*

*b) Même si je me suis sentie abandonné et la nourriture me réconforte, je m'accepte totalement et profondément (3 fois)*

*c) Même si je mangeais parce qu'on me gavait et que ma mère avait peur que je n'aie pas assez, je m'accepte totalement et profondément.(3 fois)*



Tapoter la séquence qui correspond le mieux à votre problème

*Elle disait que « j'étais une fausse maigre »  
Je devais faire des piqûres de vitamines  
Elle avait peur pour moi.  
J'ai peur d'être déloyale à ma famille si moi je perds du poids.  
Ce sentiment d'abandon  
Elle m'a abandonné  
Je ne m'en remettrai jamais  
On me gavait  
L'angoisse de ma mère  
Elle avait peur que je n'aie pas assez.*

## **11a. DEPUIS TOUJOURS**

*Même si j'ai toujours eu ce problème de poids et je ne comprends pas pourquoi, je m'accepte totalement et profondément malgré cela (x3)*

*J'ai toujours été ronde  
J'ai toujours été ronde  
Je ne sais pas pourquoi  
Je ne sais pas pourquoi  
Je ne sais pas quoi faire  
Il n'y a rien à faire  
Je suis désespérée  
Ils ne voulaient pas de moi  
Et si c'était pas mon problème ?*

*Et si j'avais le droit de changer ?  
Et si c'était leur problème  
Et si cela n'avait rien à voir avec moi ?  
J'ai envie de maigrir  
J'ai envie de changer  
J'ai toujours eu si faim  
Et si c'était et possible et facile ?  
Je choisis d'y croire  
Et si j'avais moins faim ?*

## **11b. JE NE COMPRENDS PAS POURQUOI**

*Même si je ne comprends pas pourquoi j'ai ce problème de poids, je m'accepte et je me pardonne ( x3)*

*Je ne comprends pas pourquoi j'ai ce problème.(x9)  
Et si je pouvais guérir sans savoir pourquoi ?*

*Je me pardonne et je pardonne quiconque est responsable de mon problème de poids.  
(x9)  
Je demande à mon inconscient de me donner des messages sur les raisons de mon poids  
(x9)  
Je choisis de me surprendre à comprendre un peu plus chaque jour.  
Je choisis de faire confiance à mon inconscient et je le remercie.*

**12. ENVIE DE MANGER**\_(mettez devant vous des aliments qui vous font envie ou craquer ) Évaluez ensuite votre envie de l'aliment sur une cote de 0 à 10. Tapotez la série et puis évaluez si vous avez toujours autant envie.  
(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*1.Même si j'ai cette terrible envie de manger et j'en ai vraiment envie maintenant, et je salive, je m'accepte totalement et profondément*



*2. Même si j'ai cette forte envie, et je sais que si je mange, je serai contente et cela me rendra confortable, je m'accepte totalement et profondément*  
*3. Même si j'ai vraiment envie de manger mon péché mignon, je m'accepte totalement et profondément*

Séquence :

*Cette envie  
j'ai vraiment envie  
j'ai cette sensation de faim  
j'ai le ventre qui réclame  
Je sens cette sensation dans mon ventre  
Cette envie de manger  
Cette envie de grignoter  
je salive  
quand je mange cela me calme  
j'ai vite faim  
J'ai tout le temps faim  
J'ai tout le temps envie de manger  
Cela me fait du bien  
je refuse d'aller mieux si je dois arrêter de manger  
Cette envie de mettre en bouche  
Cette envie de mâcher et de mettre en bouche*

Évaluez votre envie sur une échelle de 1 à 10 et si c'est supérieur à 0, refaites un tour jusqu'à 0.

## **12a. ENVIE DE MANGER** (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

- 1. Même si j'ai toujours cette envie et je veux toujours mon péché mignon, je m'accepte totalement et profondément.*
- 2. Même si j'ai tout le temps cette envie de manger et je sais que la nourriture va me réconforter, je m'accepte totalement et profondément*
- 3. Même si j'ai toujours besoin de ma substance, je choisis d'être calme et paisible*

*Le reste de cette envie  
j'ai toujours cette envie  
J'ai tout le temps envie  
J'ai tout le temps envie  
je sais que si je mange cela me calme et me réconforte  
le reste de cette envie  
cette envie de manger  
cette envie de mettre en bouche  
cette envie de machonner  
cette envie de manger  
J'ai besoin de manger et boire  
J'ai besoin de me remplir*

## **12b. ENVIE DE MANGER CHOCOLAT**

Buvez de l'eau puis sentir le chocolat et évaluer votre envie sur une échelle de 0 à 10. Mon expérience est qu'il faut minimum 3 tours pour se détacher du chocolat ou du sucre.

- 1. Même si j'ai toujours cette envie de chocolat ( choisir un aliment si ce n'est pas du chocolat) et je veux toujours mon péché mignon, je m'accepte.....*
- 2. Même si j'ai toujours cette envie et je sais que le chocolat me calme et va me réconforter, je m'accepte totalement et profondément*
- 3. Même si j'ai toujours besoin de mon chocolat, je choisis d'être calme et paisible*

*cette envie de chocolat  
je suis accro au chocolat  
quand je commence je ne sais pas m'arrêter  
ce goût du chocolat  
la douceur du chocolat  
cette envie de chocolat  
le moelleux du chocolat  
le souvenir de ce goût  
cette envie que ça fonde dans ma bouche  
la symbolique de cet aliment  
je ne sais pas me donner de la douceur autrement  
Comment vais je faire sans chocolat ?  
Le chocolat me donne du plaisir immédiat.  
Je ne sais pas comment me donner du plaisir autrement.  
et si je pouvais me donner de la douceur autrement ?  
et si je pouvais avoir du plaisir autrement ?  
et si je pouvais me passer de chocolat ?  
je me pardonne de craquer pour le chocolat  
je choisis de me donner de la douceur autrement  
je choisis de me donner de la douceur de manière écologique pour mon corps  
je choisis de me respecter*

*Et si vous deviez vous passer de votre nourriture favorite ? ou de manger ?  
(quelles sont vos réactions). Vous pouvez tapoter sur vos réactions.*

### **13. PRIVATION - MANQUE**

- 1. Même si j'ai cette sensation de privation et je pense que la nourriture va m'aider à me sentir mieux, je m'accepte totalement et profondément*
- 2. Même si j'ai un sentiment de solitude et la nourriture me fait me sentir mieux, je m'accepte totalement et profondément*
- 3. Même si j'ai peur d'être privé(e) si j'arrête de manger, et que cela me fera vraiment ressentir de la rancœur, je m'accepte totalement et profondément*

*Je ne veux pas arrêter, je me sens privé(e)  
J'ai un vide en moi, je me sens privé(e)  
Je me sens profondément vide,  
Cela me rappelle des pertes,  
Je me sens privé(e),  
J'ai un sentiment de privation  
Je me sens insatiable*

*Testez – changez les mots si ça vous convient mieux. Remarquez l'intensité de votre peur de manquer et les différents aspects de cette peur. Tapotez jusqu'à disparition de la peur de manquer.*

- 1. Même si j'ai peur de manquer je m'accepte totalement et profondément.*
- 2. Même si je panique à l'idée de manquer j'ai ce besoin impérieux de manger je m'accepte totalement et profondément.*
- 3. Même si j'ai cette sensation de manque je m'accepte totalement et profondément*

*J'ai peur de manquer  
J'ai peur de manquer  
Je panique à l'idée de manquer  
J'ai peur de manquer  
Cette sensation de peur de manquer  
Je l'ai constamment  
A l'idée d'arrêter ces crises, j'ai peur de manquer  
Et si j'allais de moins en moins avoir peur ?*

*Et si je n'allais manquer de rien ?  
Cette sensation constante de manque.  
J'ai manqué par le passé.  
Cette peur d'arrêter les crises.  
Et si ça pouvait se calmer petit à petit  
Le monde ne s'est pas fait en un jour.  
Je choisis de me détendre et d'avoir confiance.*

## **14. SENSATION de VIDE. Quel vide essaye-je de remplir en mangeant ?**

- 1. Même si j'ai ce vide profond et j'utilise la nourriture pour le combler et le calmer, je m'accepte totalement et profondément*
- 2. Même si je me sens seul(e) et vide à l'intérieur et j'utilise la nourriture ou une substance pour calmer cette sensation, je choisis de m'aimer et de m'accepter..*
- 3. Même si je me sens insatiable, je n'ai jamais assez, je m'accepte totalement et profondément.*

*Je n'en ai jamais assez  
Je sens un vide en moi.  
Il n'y en avait jamais assez  
Il n'y aura pas assez  
J'ai peur qu'il n'y en ai pas assez  
Je me sens insatiable  
Je me sens totalement insatiable  
J'ai un vide en moi  
Quand je commence, je ne sais pas m'arrêter.  
Je n'ai pas assez,  
Je n'ai pas assez et je me sens insatiable  
Et si je pouvais me sentir comblée ?*

### **14a. PERTES & VIDE**

- 1. Même si je sais que j'ai ce vide, et j'essaie seulement de me sentir mieux, je m'accepte totalement et profondément*
- 2. Même si j'ai un profond vide intérieur provenant de beaucoup de pertes, je m'accepte totalement et profondément*
- 3. Même si je mange pour arrêter le deuil, chagrin, j'ai eu trop de pertes, je m'accepte totalement et profondément*

*J'ai tellement de pertes  
Mon profond chagrin  
Je sens la perte maintenant  
Je sens l'angoisse, l'anxiété et je veux manger pour l'arrêter  
J'ai besoin de mon confort, c'est la seule chose que j'aie  
Je me sens fâché(e) de devoir arrêter de manger  
C'est mon seul réconfort  
Je n'ai pas envie d'arrêter, c'est injuste*

## **15. PRIVATION-PAS ASSEZ**

- 1. Même si je me sens privé(e) et il n'y avait jamais assez, j'ai faim, je me sens vide et privé(e)*
- 2. Même si je me sens privé(e), je choisis de me sentir satisfaite et me sentir remplie*
- 3. Même s'il n'y avait jamais assez et je pense que je ne suis pas assez bien , je m'accepte totalement et profondément*

*Je crois que je ne suis pas assez bien  
Ils m'ont dit que je n'étais pas assez bien  
Je ne crois pas être assez bien  
Il n'y avait jamais assez  
J'ai peur qu'il n'y ait pas assez  
J'ai peur que je ne sois pas assez bien  
Que se passera-t-il s'il n'y a pas assez  
Et que se passera-t-il si je commence à paniquer s'il n'y a pas assez ?*

## **15a. PRIVATION SUITE AUX REGIMES**

- 1. Même si je ne veux plus jamais me priver de nourriture, je m'accepte complètement et profondément .*
- 2. Même si je ne peux plus supporter les régimes, j'en ai trop fait, je m'accepte complètement et profondément .*
- 3. Même si j'ai été obsédée par les régimes et mincir, je m'accepte complètement et profondément .*

*Je ne veux plus jamais me priver de nourriture.  
C'était trop dur  
C'était insupportable  
Je ne veux plus me priver  
J'ai été obsédée par les régimes  
Je choisis de me féliciter  
J'ai fait tant d'effort  
Au moins moi je sais me priver  
Quel que soit ce qu'ils en pensent  
Je me félicite  
Je ne veux plus me priver  
Je choisis de m'aimer (x2)  
Je choisis d'être libre (x2)*

## **16. AUTO-SABOTAGE**

A ce stade, peut-être trouvez-vous que ça ne fonctionne pas ou que vous êtes distraite , vous vous dites peut-être « c'est trop facile cette technique » ou vous avez des sensations pshysiques. Une aptrie de vous se rebelle.

- 1. Même si cette technique est trop facile, et je ne pense pas que ça peut marcher pour moi, je n'ai pas le droit que ça marche pour moi, je m'accepte totalement et profondément.*
- 2. Même si j'investis dans l'auto-sabotage, je pardonne à la partie de moi qui me sabote, je suis tellement habituée à me saboter.*
- 3. Même si je me sabote, je m'accepte totalement et profondément.*
- 4. Même si j'ai la tête qui tourne et des nausées et mal à la tête, je m'accepte totalement et profondément.*

*Ces nausées (ou autre symptôme)  
Ce mal de tête  
La tête qui tourne  
C'est trop facile,  
Je me sabote, je ne mérite pas que ça marche pour moi,  
Je ne le mérite pas  
Je n'ai pas le droit que ça marche pour toi  
Je pardonne à cette partie de moi  
Cela arrive si souvent  
Et si ça marchait ?  
Cette technique est facile c'est vrai*

*ET pourquoi pas ?  
Et si les choses devenaient faciles pour moi ?  
Je me pardonne de me saboter  
Je fais du mieux que je peux  
C'est plus fort que moi*

## **16a. AUTO-SABOTAGE**

- 1. Même si j'ai tendance à me saboter, j'ai peur de recommencer car il y a quelque chose d'excitant à cet état, je suis prêt(e) à le lâcher et à avancer*
- 2. Même si j'ai eu l'habitude d'investir dans le sabotage, je choisis de m'aimer et je suis prêt(e) à m'occuper de moi*
- 3. Même si j'ai peur de glisser dans mes vieilles habitudes, et si j'étais prêt(e) à changer et à m'occuper de moi*

Séquence :

*J'ai peur de me saboter  
C'est ce que je fais habituellement  
C'est ce que j'ai fait avant  
J'ai peur de le faire encore  
J'ai peur de me saboter  
Il y a beaucoup de cinéma  
Je préfère le sabotage  
Comme cela je peux me donner raison  
Je préfère me sentir mal  
Je veux me sentir bien  
Je veux me sentir bien  
Je suis prêt(e) à me sentir bien  
Et si j'avais le droit de me sentir bien ?  
Et si cet auto-sabotage pouvait s'arrêter ?  
Et si j'étais prête à changer ?  
Et si je pouvais me sentir libre  
J'aime me sentir libre  
J'aime me sentir libre  
Je suis prêt(e) à être heureuse (heureux)  
Je suis prêt(e) à me sentir joyeuse (joyeux)  
Je suis prêt(e) à me sentir libre*

## **16 b. AUTO-SABOTAGE**

*Même si tout ce que j'ai fait pour maigrir n'a jamais servi à rien, je m'accepte et m'aime complètement et me pardonne. (x3)*

*Mes régimes n'ont servi à rien.  
Et pourquoi ça irait avec l'EFT ?  
Tout ce que j'ai fait n'a servi à rien  
Tout cet argent dépensé  
Toute cette privation  
Toute cette énergie perdue pour rien  
Il y a de quoi être fâchée.  
Je suis fâchée sur moi  
A quoi cela me sert de me fâcher sur moi ?  
Et si j'arrêtais de me fouetter ?  
Et si je me pardonnais une fois pour toute ?  
Et si j'avais fais de mon mieux ?  
Tout cela n'a servi à rien.  
Et si ça avait servi à me faire comprendre que ce n'est pas une question de régime ?  
Et si ça m'avait appris comment manger de manière plus saine ?  
Et si ce que je faisais maintenant va me servir au moins pour gérer mes émotions ?  
Et si ce que je fais avec l'EFT a un effet sur mon poids mais que je ne le vois pas encore ?  
Et si cette fois-ci, ce que je fais me servira ?*

## 17. FAIBLESSE

1. *Même si je suis perturbé(e) et je ne me sens pas forte, je m'accepte totalement et profondément*
2. *Même si je me sens faible, sans ma dépendance, je m'accepte totalement et profondément*
3. *Même si je suis perturbé(e) car je ne sais pas quoi faire avec ces émotions, je m'accepte totalement et profondément.*

*Je me sens faible sans ma dépendance  
J'aime me sentir forte  
Je ne me sens pas forte  
C'est peut-être pour cela que je suis si forte au propre  
Je me sens perturbé(e)  
J'ai toutes ces émotions  
Je me sens perturbé(e)  
J'ai tous ces sentiments  
Je sens tellement d'émotions  
Je sens tellement d'émotions  
Je me sens perturbé(e) et je ne sais pas quoi faire  
Je ne mérite pas et cela me dérange  
Je suis perturbé(e) et j'ai peur*

*Je choisis de me sentir calme et de me contrôler  
J'ai envie de me sentir calme  
J'ai envie de me contrôler  
J'ai envie me sentir calme  
J'ai envie me sentir bien  
J'ai envie me sentir puissant(e)  
J'ai envie me sentir bien*

*Je choisis de me sentir pleine de joie*

## 18. EMOTIONS :

Question : quelle est l'émotion la plus grande ?

Abandon, culpabilité, pertes, peurs, solitude, angoisse, colère

1. *Même si j'ai toutes ces émotions et j'utilise la nourriture pour les calmer ou me distraire, , je m'accepte totalement et profondément*
2. *Même si je me sens privé(e) et j'ai l'impression qu'il n'y aura pas assez, , je m'accepte totalement et profondément*
3. *Même si je sens beaucoup de pertes et une grande privation, je choisis de me sentir calme et de me contrôler*

*Je choisis d'être heureuse (heureux) et calme  
Je choisis de me maîtriser  
J'aime sentir ma propre force  
J'aime sentir ma propre puissance  
Je veux sentir ma propre force  
Je veux sentir ma propre puissance  
Je choisis de me sentir (au choix)  
Heureuse ,calme, sous contrôle, paisible et pleine de joie  
Je veux sentir que je mérite une bonne vie  
Je veux sentir que je mérite une bonne vie et j'aime me sentir heureuse (heureux)*

*Je me souviens me sentir heureuse  
Je me souviens de moments où je me maîtrise  
Je veux me maîtriser*

*Je veux avoir des choix  
Je choisis de me sentir heureuse (heureux)  
Je choisis de me sentir bien  
Je choisis de me maîtriser  
Je me souviens quand je maîtrise la situation  
Je me souviens me sentir calme  
J'aime me sentir calme  
J'aime me maîtriser*

*Je me souviens me sentir heureuse (heureux)  
Je me souviens me sentir bien  
Je me souviens me sentir heureuse (heureux)  
Je me souviens me maîtriser  
Je veux me sentir bien  
J'aime me sentir bien  
J'aime me maîtriser  
J'aime me sentir heureuse (heureux)  
Je me souviens me sentir heureuse*

## **18a. EMOTIONS : PAS SENTIR**

- 1. Même si je mange pour ne pas sentir, je m'accepte totalement et profondément....*
- 2. Même si je ne supporte pas les émotions surtout la colère, je m'accepte totalement et profondément*
- 3. Même si je ne veux pas sentir les émotions et manger m'aide, je m'accepte totalement et profondément*

*Toutes ces émotions  
Tous ces conflits  
Cette colère  
Cette culpabilité  
Je préfère manger que le sentir  
Je déteste sentir tout cela  
Je préfère manger et m'anesthésier  
Cela me permet d'oublier*

*Et si cela ne faisait pas aussi mal que ça  
Et si sentir n'était pas si dangereux ?  
Et si en sentant mes émotions je n'avais pas autant besoin de manger ?  
J'ai envie de me sentir calme même quand j'ai des émotions  
J'ai envie de me sentir bien même si tout n'est pas parfait.  
Je me souviens me sentir bien.*

*Même si j'ai travaillé sur le sentiment d'être de trop et j'ai encore de la peine, je m'accepte.  
Même si j'ai beau travailler sur être de trop et j'ai l'impression que rien ne change, je m'aime et je m'accepte malgré ça.  
Même si je n'ai toujours pas de résultat, je m'accepte...  
Même si je mange pour mettre du poids sur mes émotions et ne plus sentir ce vide et ce manque d'amour au fond de moi, je m'accepte (HURLER LA DERNIÈRE PARTIE) totalement et profondément.  
Même si je ne sais pas faire autrement que manger pour étouffer ces émotions, je m'aime infiniment.(toujours hurler)  
Même si j'en ai vraiment marre de me battre, je m'accepte.  
Même si je fais semblant d'aller bien et c'est faux, c'est peut-être ça le plus dur, je me pardonne, et si je commençais par me respecter et pas me mentir ?  
Et si j'osais être moi ?  
Même si je suis triste et je me sens seule devant cette tristesse et ce vide et c'est depuis toujours finalement, je m'aime et je m'accepte.*

*Même si je ne sais plus quoi faire, je choisis de faire confiance à mon inconscient et à tous ces messages.*

*Et si je commençais à être douce avec moi et à me respecter ?*

*Et si j'osais être moi et être triste ?*

*Et si en exprimant cette tristesse , elle finissait par s'en aller ?*

*Et pourquoi est-ce que je me sens déjà mieux ?*

*Et si je pouvais commencer à apprécier tout ce que j'ai déjà fait pour aller mieux ?*

*C'est si dur de faire face à mes émotions, je ne suis pas habituée, je me pardonne.*

*j'ai appris cela comme cela.*

*je me souviens de cette interdiction de sentir, et de pleurer.*

*Je me pardonne de m'empêcher de pleurer.*

*Le seul moyen c'est manger ou fumer finalement.*

*Et si je faisais du mieux que je pouvais.*

## **18b. EMOTIONS : PEUR DE GROSSIR**

*Même si j'ai peur de grossir, je m'accepte avec mes peurs.*

*Même si j'ai peur que l'EFT ne donne aucun résultat et que je continue à grossir.*

*Même si j'ai peur de ne plus jamais mincir, je m'accepte avec toutes croyances limitantes. Et si j'allais atteindre mon poids idéal ?*

*Cette peur de grossir.*

*Cette peur de continuer les yoyos et de continuer ou recommencer à grossir.*

*Cette peur de ne plus jamais mincir.*

*Cette peur que cela ne marche pas.*

*Toutes ces peurs, j'ai pas arrêté de grossir dans ma vie et j'ai peur que ça continue.*

*Et si j'arrêtais d'avoir peur ?*

*Et si je pensais aux bonnes choses de ma vie ?*

*Je choisis d'avoir confiance et d'aller au bout de cette méthode avant de dire que ça ne marche pas.*

*Je choisis de me détendre, d'avoir confiance dans mon désir de mincir quoiqu'il arrive.*

## **19. SOLITUDE, TRISTESSE**

*1. Même si j'ai cette profonde tristesse et ce chagrin, je m'accepte....*

*2. Même si j'ai ce vide à l'intérieur et je ne pense pas être assez bien et je ne pense pas qu'il y aura assez, je m'accepte totalement et profondément*

*3. Même si je me sens très seul(e) et très triste, je m'accepte totalement et profondément*

Séquence :

*Cette profonde solitude*

*Cette tristesse au fond de moi*

*Cette tristesse*

*Je me sens si seule parfois*

*Je n'aime pas y penser.*

*Ma tristesse, mon chagrin par rapport à cette perte*

*Je ne suis pas assez bon(ne) (2 fois)*

*Cela me semble injuste (2 fois)*

*Je ne suis pas assez bon(ne) et je me sens très seul(e)*

Évaluez sur une échelle de 0 à 10

## **20. PERTES**

*1. Même si je sens beaucoup de pertes et de tristesse, j'accepte de toutes façons mes sentiments profondément*



2. *Même si j'ai cette profonde solitude et je veux me sentir confortable, je choisis de m'aimer et de m'accepter totalement et profondément*
3. *Même si j'ai cette solitude et beaucoup de pertes dans ma poitrine, même si je sens ces pertes dans mon cœur, dans ma poitrine, je m'accepte totalement et profondément.*

*Toutes ces pertes  
Tout ce chagrin  
Toutes ces pertes  
J'ai perdu des personnes proches  
J'ai perdu des boulots  
J'ai perdu des amis  
J'ai perdu du temps  
Et si je pouvais faire ce deuil ?*

*Je choisis de me sentir libre  
Je veux me sentir libre  
J'aime me sentir libre  
Je me souviens me sentir libre  
Ça me plaît de me sentir libre*

*J'aime me sentir plein(e) de joie  
Je veux me sentir plein(e) de joie  
J'ai décidé de me sentir heureuse (heureux) et j'aime me sentir calme*

## **21. IMAGE DU CORPS. Incorporer dans les phrases de mise en route les parties du corps que vous aimez le moins.**

1. *Même si je déteste mon corps et je déteste mon apparence, je m'accepte....*
2. *Même si je déteste quand je me sens gros(se) et je pense qu'ils en parlent, je m'accepte totalement et profondément*
3. *Même si je me sens honteuse (honteux) et humilié(e) quand ils pensent que je suis trop gros(se) ou que je suis enceinte ou que j'ai des grosses cuisses, je m'accepte de toutes façons*
4. *Même si je n'aime pas mon ventre, mes cuisses, mes bras,... je m'accepte malgré cela.*

*Je déteste mon corps  
Je déteste à quoi je ressemble  
Je suis trop gros(se)  
Je souhaiterais ressembler à autre chose  
Je n'aime pas qu'ils pensent que je suis trop gros(se)  
Je déteste mon corps et je l'ai toujours détesté  
(2 fois)  
J'aimerais aimer mon corps mais c'est impossible  
(2 fois)  
Je veux aimer mon corps mais c'est impossible  
J'aimerais aimer mon corps  
Je déteste mon estomac  
Je déteste mon ventre, mes jambes  
J'aimerais que ce soit plus grand  
J'aimerais que ce soit plus petit*

*Je veux me sentir bien à propos de mon corps  
J'aimerais me sentir calme quand je pense à mon corps, à cette partie de mon corps  
J'aimerais me sentir calme quand je pense à mon visage  
Je m'accepte de toutes façons  
Je choisis de m'accepter, même si je pense qu'ils ne l'acceptent pas  
Je choisis de me sentir en sécurité avec mon corps  
Et je choisis de me sentir en sécurité pour perdre du poids*

## 21a. CORPS – GROS(SE)

*Même si c'est injuste d'être grosse parce que je ne mange pas plus que les autres, je m'accepte totalement et profondément..(x3)*

*C'est injuste d'être grosse, je ne mange pas plus que les autres.(x9)*

*Et si il y avait une bonne raison à garder tout cela en moi ?*

*C'est injuste malgré cela.*

*Et si ce poids allait finir par s'en aller à force d'y travailler ?*

*Et si j'arrivais à éliminer ce que je garde en moi ?*

*Et si il ne fallait pas que je stresse dès que je mange ?*

*Et si c'était mon stress qui me faisait garder ce poids ?*

*Et si ce poids finissait par s'éliminer petit à petit ?*

*ET si les kilos s'en allaient en étant détendue ?*

*Et si cela devenait facile de perdre ces kilos ?*

*Je choisis de me détendre et faire confiance.*

## 22. DETESTATION CORPS

1. *Même si je déteste toujours mon corps, je n'aime pas à quoi je ressemble, je me sens très critiqué(e), je m'accepte...*

2. *Même si je suis bien trop gros(se) et je le sais et ils le savent, je choisis de m'aimer de toutes façons*

3. *Même si je n'ai pas un corps parfait et je n'aime pas on visage, même si je n'ai pas un corps parfait et je n'aime pas mon visage, je m'accepte.....*

Séquence :

*Je déteste mon corps*

*J'aime mon corps*

*Je déteste mon corps*

*J'aimerais ressembler à autre chose*

*Je ressemble aux gens de ma famille*

*Je ressemble à ma mère*

*Je déteste mon corps*

*Je déteste mon corps*

*Je pense que ma taille ne me rend pas aimable*

*Je pense que la forme de mon corps ne me rend pas attirant(e) ni aimable pour quelqu'un*

BENEFICES PARTAGES et INTENTION : tapotez même si c'est différent pour vous. Remplacez les mots dans les phrases suivantes par ce qui vous convient. Ma mère, mon père, le bas du corps, les cuisses de mon père

## 23. DETESTATION PARTIE CORPS

1. *Même si je déteste mon visage parce que je ressemble à ma/mon mère/père et que j'ai l'air aussi fâché qu'elle/lui, je m'accepte....*

2. *Même si mon visage me répulse parce que j'ai l'air trop fâché, je m'accepte...*

3. *Même si je pense que je suis trop fâchée et que je lui ressemble avec cet air fâché, je m'accepte.....*

4. *Même si je déteste mon visage parce que je ressemble à ma mère et je n'ai pas envie parce que je sais qu'elle était fâchée, je choisis de m'accepter et de m'aimer*

Séquence :

*Je ressemble à ma mère/mon père et je déteste mon visage*

*Je déteste mon visage*

*J'ai l'air trop âgé(e), je déteste mon visage  
Je ressemble trop à ma mère/mon père  
J'ai l'air fâché comme elle/lui  
Je déteste mon visage*

## **24. CULPABILITE**

- 1. Même si je me sens coupable de ce que je viens de manger, je choisis de m'accepter et de me pardonner car je fais de mon mieux*
- 2. Même si je me sens coupable quand je craque et que j'ai une crise, je choisis de m'aimer et j'aimerais être capable de me pardonner*
- 3. Même si je me sens coupable quand je mange, je choisis de m'aimer et m'accepter*

*J'ai ce profond sentiment de culpabilité  
Je me sens coupable de manger.  
Je me sens coupable de ce que je viens de manger.  
Je me sens coupable quand je craque.  
Et si j'arrêtais de me sentir coupable quand je craque ?  
Et si culpabiliser ajoutait du poids à tout ce problème ?  
Je choisis d'avoir au moins du plaisir en mangeant et en craquant.  
Autant me sentir bien si cela arrive.  
Je choisis de me pardonner de toutes façons.  
Je fais du mieux que je peux.*

### **24b. CULPABILITE**

- 1. Même si je me sens coupable, je choisis de m'accepter et de me pardonner car je fais de mon mieux*
- 2. Même si je me sens coupable à propos de ce que je dis et ce que je pense et de ce que je fais, je choisis de m'aimer et j'aimerais être capable de me pardonner*
- 3. Même si je me sens coupable parce que j'accuse quelqu'un d'autre, je choisis de m'aimer et m'accepter*

*J'ai ce profond sentiment de culpabilité  
Je me sens coupable  
J'ai l'impression d'être coupable d'exister  
Je pense que je ne suis pas assez bien, pas assez bon(ne)  
Je ne mérite pas le bonheur  
Il n'y aura jamais assez  
Je n'étais pas assez bien  
Il n'y aura jamais assez  
Je veux me pardonner pour mes pensées et mes émotions  
Même si j'ai ces sentiments négatifs, j'aimerais me pardonner  
Je me pardonne de ne pas me pardonner  
Je choisis de me pardonner  
Je fais du mieux que je peux  
J'aimerais me sentir acceptable et aimable  
J'aimerais m'aimer et me sentir aimable*

### **24b. CULPABILITE**

- 1. Même si je suis responsable/coupable de la souffrance des autres (pensez aux personnes dont vous pensez être responsables de la souffrance), je m'accepte complètement et profondément et je me pardonne, je fais du mieux que je peux.*
- 2. Même si j'ai peur d'être responsable de leur souffrance, je m'accepte totalement et profondément.*
- 3. Même si je n'aime pas voir les autres souffrir car je me sens responsable voire coupable, je m'accepte totalement et profondément.*

*Je suis responsable de leur souffrance (x3)  
Je suis coupable de leur souffrance(x3)  
J'ai peur d'être responsable de leur souffrance.  
Je n'aime pas de les voir souffrir.  
Je me sens coupable  
C'est ma faute  
Ils souffrent à cause de moi.  
J'ai peur d'être coupable de leur souffrances.  
Et si je n'étais pas coupable de leur souffrance ?  
Et si j'avais compris par erreur que j'étais responsable ?  
Et si je n'avais rien à voir avec leur souffrance et qu'ils souffriraient même si je n'existais pas ?*

## **25. HONTE**

- 1. Même si je me sens honteuse (honteux) et je pense que je ne suis pas assez bon(ne), je m'accepte totalement et profondément*
- 2. Même si je n'aime pas qui je suis et ce que j'ai fait, j'aimerais être capable de me pardonner, j'aimerais être aimable (dans le sens digne d'amour)*
- 3. Même si je me sens honteuse (honteux) et si coupable pour ce que j'ai fait ou ce que je suis, je m'accepte totalement et profondément*

*J'ai une profonde honte et dégoût de moi  
Je déteste tellement certaines parties de mon corps  
Personne n'a envie de m'aimer  
Je ne me sens pas aimable, je pense que c'est ma faute  
Je ne suis pas assez bien, je pense que c'est ma faute  
C'est ma faute, je me sens coupable et honteuse (honteux)  
Je veux me sentir une personne aimable qu'on a envie d'aimer  
Je me souviens quand on m'aimait  
J'aimerais me sentir aimée et aimable  
J'ai envie d'être acceptable et de m'accepter  
Je veux m'accepter  
Je peux imaginer me pardonner  
Je choisis de me pardonner  
Je choisis de me sentir libre et de décrocher, je me suis assez puni(e)  
Je veux m'accepter  
Et si j'étais aimable et que je ne le savais pas ?  
Et si il n'y avait pas lieu d'avoir honte ?  
Et si j'étais assez bien et que je ne le savais pas ?*

### **25 a. HONTE OBESITE**

*Même si j'ai honte d'être obèse, je m'aime et je m'accepte complètement , profondément et je me pardonne.(X3)*

*Tour 1*

*J'ai honte d'être obèse.(x8)*

*Je respire la honte*

*Tour 2*

*Et si je me trompais ?*

*Et si il n'y avait pas de honte à avoir ?*

*Je me pardonne pour ces idées.*

*Je me suis habituée à me détester et me juger.*

*Je choisis de m'apprécier comme je suis, je fais de mon mieux.*

*Et si il n'y avait pas à avoir honte d'être obèse ?*

*Et si je pouvais être fière de moi quelque soit mon poids ?  
Et si je pouvais m'aimer quelque soit mon apparence ?*

## **25b. HONTE OBESITE**

*Même si je me dégoûte d'être obèse, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.(x3)*

*Tour 1*

*Je me dégoûte d'être obèse.(x5)*

*Ce dégoût envers moi.(x4)*

*Tour 2*

*Et si j'arrêtais de me dégoûter ?*

*Et si j'arrêtais d'être dure avec moi ?*

*Et si je n'avais rien de dégoûtant ?*

*Je choisis de m'aimer*

*Je choisis de m'aimer telle que je suis*

*C'est impossible*

*Et si c'était possible ?*

*Et si mon corps aimait mieux que je l'aime pour collaborer avec moi et mincir?*

## **26. CULPABILITE**

*1. Même si je me sens coupable parce que je n'aime pas comment je me comporte, je m'accepte totalement et profondément*

*2. Même si je déteste toujours mon corps, je veux m'accepter de toutes façons*

*3. Même si je pense qu'on ne peut pas m'aimer parce que je crois que je ne suis pas aimable, je m'accepte totalement et profondément*

*4. Même si je me sens coupable d'exister, on ne voulait pas de moi, je m'accepte et je choisis de me pardonner, moi je n'ai rien demandé.*

*J'ai une croyance que je ne suis pas aimable*

*On m'a dit que je n'étais pas aimable*

*Je ne suis pas aimable à cause de ma taille*

*Je ne suis pas aimable de par mon existence*

*Je ne suis pas aimable parce que je mange de trop*

*Je ne suis pas aimable parce que je n'aime pas mon look*

*Je ne suis pas aimable à cause de mon look*

*Si j'ai fait quelque chose de mal, je ne devrais pas être pardonnée*

*Je me sens anxieuse à cause de moi*

*Je ne m'aime pas*

*Je déteste toujours mon corps et j'utilise l'excédent de poids comme protection*

*J'ai peur, je ne sais pas de quoi je dois me protéger*

*mais je me sens en sécurité avec ce poids en plus*

*L'idée de perdre ce poids ou la détestation me rend anxieuse*

*J'ai peur de perdre l'excédent de poids*

*Et si je me sens menacée sans cet excédent de poids ?*

*J'ai peur de perdre cet excédent de poids*

*Et si je me sens menacée ?*

*J'ai peur de m'aimer*

*Je ne suis pas habitué(e)*

*Je ne sais pas à quoi ça ressemble*

*J'ai peur d'être aimable*

*Beaucoup de choses devraient changer*

*Je choisis de me sentir aimable*

*Je veux me sentir aimable*

*J'aime me sentir aimable*

*J'aime aimer d'autres personnes*

*Je pense qu'ils sont aimables  
Je choisis de m'aimer*

## **27. PAS AIMABLE, PAS DIGNE D'AMOUR**

- 1. Même si je ne me sens pas aimable et je ne mérite pas (je ne pense pas) qu'on m'aime, je m'accepte totalement et en entier*
- 2. Même si quelqu'un m'a dit que je n'en valais pas la peine, je choisis de m'accepter et de m'aimer de toutes façons*
- 3. Même si je ne pense pas être aimable et je ne me sens pas spéciale, je veux accepter tous mes sentiments et je veux m'accepter*

Séquence :

*Je ne me sens pas aimable  
Je ne me sens pas aimable  
Je ne crois pas être assez bon(ne)  
Avant, j'étais spéciale  
Je ne suis plus spéciale  
Je me souviens quand je me sentais spéciale  
J'aimerais me sentir spéciale maintenant  
Je ne pense pas que je suis aimable  
Je ne suis pas aimable  
Oui je le suis  
Je ne suis pas aimable  
Oui je le suis  
Je ne suis pas assez  
Oui je le suis  
Je choisis d'être aimable  
Je choisis d'être digne d'amour  
Je choisis de m'aimer.  
ET si j'étais digne d'amour ?  
Et si je m'autorisais à m'aimer ?  
Je choisis de m'aimer  
Je choisis de tomber amoureuse de moi ?*

### **27a. PAS AIMABLE, ORIGINE PRENATALE**

Après toutes les séquences précédentes, je vous invite à tapoter sur les origines prénatales de votre non-amour ou de votre culpabilité à exister.

Imaginez un film du jour où vous avez décidé que vous n'étiez pas aimable, que le monde était hostile à vous, dans le ventre de votre mère. Vous fermez les yeux et imaginez ce ventre pas encore arrondi, vous entrez dans ce ventre et vous avez une semaine d'existence environ, vous ressemblez encore à un amas de petites cellules saines et brillantes. Quel serait la longueur de ce film, combien de temps dure cette décision « je ne suis pas aimable ? » Quel en serait le titre ? Et quelles sont les sensations si vous vous glissez dans la peau de ces petites cellules ? Sentez vous du chaud, froid ? Qu'est-ce que je vois ? Quel goût à cet endroit ? Et puis vous tapotez sur toutes sur ce « film » et tous les détails et informations .

- 1. Même si il y a eu le film « la décision », je m'accepte totalement et profondément*
- 2. Même si je sentais du froid et un goût amer dans ce film, je m'accepte totalement et profondément*
- 3. Même si il y a eu ce film et cette décision et j'en sens encore les conséquences aujourd'hui, je m'accepte totalement et profondément.*

*Ce gris autour de moi  
Cette sensation de froid  
Cette peur*

*Cette peur de bouger  
On ne veut pas de moi ici  
C'est gluant et noir et ça veut me toucher  
J'ai peur et j'ai froid  
Et si ce qui m'entoure ne m'appartenait pas ?  
Et si j'étais aimable et c'est elle qui avait un problème et que je ne l'avais pas su jusqu'à présent ?  
Et si j'étais un être tout à fait distinct et que je n'avais rien à voir avec ces sensations ?  
Je choisis de lui rendre ce froid et cette peur  
Cela ne m'appartient pas  
Je choisis de briller et de grandir en toute sécurité.  
Je choisis de lâcher de mes cellules tout ce qui ne m'appartient pas.  
Je choisis de prendre ici uniquement ce qui me fait du bien*

*Et vous pouvez faire cet exercice avec toutes les périodes de la grossesse de mois en mois.*

## **28. IMAGE DE SOI**

- 1. Même si je n'aime pas mon apparence et je n'aime pas comment je me comporte, je m'accepte complètement et totalement*
- 2. Même si je ne me sens pas assez jolie (beau), je ne me sens pas assez bien physiquement, je choisis d'aimer et d'accepter mon corps entier*
- 3. Même si je ne pense pas que je sois assez bien et je ne m'aime pas, je ne suis pas assez spéciale, je ne me sens pas spéciale, je choisis de m'aimer et m'accepter*

Séquence :

*Je ne me sens pas spéciale  
Je suis si dur(e) avec moi  
Je suis si critique (x2)  
je suis si dur(e) avec moi (x2)  
je n'arrête jamais d'être dur(e)  
Je me fouette, je bats ma culpé  
Je suis si dur(e) avec moi  
Je suis mon pire critique  
J'aimerais arrêter de me critiquer  
J'aimerais me donner un break  
Je veux me pardonner  
Peut-être je suis assez jolie (beau)  
Peut-être je suis acceptable  
Peut-être je suis aimable  
Peut-être je suis assez bien  
J'aimerais bien me sentir bien  
Je me souviens sentir la joie  
J'aime sentir la joie  
Je me souviens me sentir heureuse (heureux)  
Je me souviens être assez bien  
Je me souviens être assez jolie (beau)  
Je veux me sentir assez bien, assez bon(ne)  
Je veux me sentir aimable  
Je veux me sentir acceptable  
Et je suis prêt(e) à me pardonner*

## **29. PEUR DE CHANGER – ZONE DE CONFORT**

- 1. Même si je ne suis pas sûr(e) de pouvoir changer, j'ai été ainsi depuis si longtemps, je m'accepte totalement et profondément*

2. *Même si je ne suis pas sûr(e) de vouloir changer parce que cela pourrait faire peur, je m'accepte totalement et profondément*
3. *Même si je suis plus confortable où je suis, et je peux me sentir menacée si je change, si je perds le poids et que je laisse tomber la détestation, et que je commence à être douce avec moi-même et je choisis de me sentir bien*

Séquence :

*J'ai peur de changer  
 J'aimerais mieux rester où je suis  
 Que se passera-t-il si eux se sentent menacés ou insécurisés ?  
 Et si j'atteins mon but et s'ils n'aiment pas et qu'ils commencent à m'envier  
 J'ai peur de leur jalousie  
 J'ai peur de leur envie  
 Peut-être ils ne vont pas aimer si je réussis  
 J'ai peur de réussir  
 Je peux m'imaginer réussir  
 J'adore la réussite  
 Je pourrais réussir, je veux atteindre mon but  
 Même s'ils se sentent insécurisés, je veux me sentir OK, sécurisé(e)  
 Je choisis de me sentir bien et en sécurité dans ma réussite  
 Et m'améliorer et d'avoir encore plus de réussite  
 Je veux me sentir en sécurité alors que je perds du poids et que je réussis et que mes kilos fondent  
 Et si pouvais être plus douce avec moi-même ?  
 Et si je pouvais réussir à pas de souris d'abord ?  
 Et si je pouvais être patiente avec moi-même et ma réussite ?  
 Et si j'arrêtais d'attendre de moi l'impossible ?*

### **30. JE NE MERITE PAS PLUS.**

1. *Même si j'ai déjà eu de trop et donc je ne mérite pas plus, je m'accepte*
2. *Même si j'ai un peu plus, je risque de le prendre à quelqu'un d'autre, je choisis de me sentir relax et calme*
3. *Même si j'ai déjà eu de trop et donc je ne mérite pas plus et il n'y a pas assez de toutes façons, je choisis de me sentir calme et paisible*

Séquence :

*Il n'y aura pas assez  
 J'ai déjà eu ma part  
 J'ai déjà eu de trop  
 Je ne mérite pas plus  
 Ils vont devenir fous si j'en ai encore plus  
 J'ai déjà eu de trop  
 Je suis déjà trop intelligent(e)  
 Je suis déjà trop riche  
 Je suis déjà trop jolie (beau)  
 Je suis déjà trop heureuse (heureux)  
 Que vont-ils dire si j'ai tout ?  
 Vont-ils être envieux ?  
 Vont-ils être fâchés sur moi ?*

*J'ai peur d'avoir plus  
 J'ai peur d'être vraiment heureuse (heureux)  
 J'ai besoin de leur dire que je ne suis pas si heureuse (heureux)  
 J'ai peur de ma propre réussite  
 J'ai peur de leurs sentiments à propos de ma réussite*

*Et si il y avait cette loi de compensation universelle et que je ne mérite pas de tout avoir et que ce n'est pas autorisé ou politiquement correct de réussir dans tous les domaines ?*



*Et sie je méritais de tout avoir ?*

*Je choisis de me sentir bien*

*Je choisis de me sentir autorisé(e)*

*Je choisis de me sentir heureuse (heureux)*

*Je choisis de me souvenir que nous méritons tous*

*Je mérite ce que je veux*

*Je veux ce que je mérite et je choisis d'être heureuse (heureux) avec l'ensemble/tout*

## **31. CROYANCES**

*1. Même si j'ai peur d'avoir plus, je m'accepte totalement et profondément*

*2. Même si je m'attends à être puni(e) donc je ne suis pas en sécurité en ayant plus, je choisis de m'aimer et de m'accepter*

*3. Même si j'ai envie de me sentir joyeuse (joyeux) mais je pense que je ne devrais pas me faire remarquer, je m'accepte totalement et profondément*

Séquence :

*J'ai peur d'avoir plus*

*C'est quoi la punition ?*

*Dois-je vraiment avoir des problèmes ?*

*Ai-je le droit de réussir ?*

*Je ne sais pas si je dois être heureuse (heureux)*

*Je ne sais pas ce qui se passerait si j'étais heureuse (heureux)*

*J'ai peur d'être malheureuse (malheureux)*

*J'ai peur d'être heureuse (heureux)*

*J'ai peur d'avoir plus parce qu'ils pourraient être mécontents*

*Je veux me sentir réussir*

*Je choisis la réussite*

*Je veux le succès*

*Je veux me sentir réussir*

*Je veux être vraiment heureuse et réussir*

*Et être riche et jolie (beau) et heureuse (heureux) et amoureuse (amoureux) et libre et mince*

*Je veux me sentir libre, je veux me sentir libre*

*Je suis prêt(e) pour me sentir libre*

*Je suis ouverte à me sentir libre*

*J'aime me sentir libre*

*J'aime me sentir réussir*

*Je choisis de m'autoriser à réussir complètement et totalement*

*Je suis prête à me sentir en sécurité en atteignant mon but*

### **31a. CROYANCES**

*1. Même si j'ai appris à toujours finir mon assiette je m'accepte totalement et profondément*

*2. Même si chez nous on montre l'abondance dans nos assiettes je m'accepte totalement et profondément*

*3. Même si j'aime aussi manger car cela permet d'être tous ensemble et de partager de bons moments , je m'accepte totalement et profondément*

*J'ai appris à finir mon assiette depuis mon enfance*

*Je ne sais pas faire autrement, je termine les assiettes même si je n'ai plus faim*

*On m'a toujours dit que des enfants mourraient de faim*

*J'aime des assiettes bien remplies*

*J'aime cette abondance dans les assiettes*

*Je n'ai pas envie de me priver de ces moments de convivialité*

*Je me récompense en mangeant*

*Et si ne pas finir mon assiette ne changeait rien à la faim dans le monde ?  
ET si je pouvais respecter le fait que je n'aie plus faim ?  
Et si je n'avais plus 6 ans et que je n'étais plus obligée de finir mon assiette ?  
Et si je pouvais bien remplir mon assiette et ne pas me resservir ?  
Et si je pouvais remplir mon assiette un peu moins ?  
Et si je n'étais pas obligée de me priver de la convivialité ?  
Et si je pouvais partager de bons moments sans faire à manger ?*

### **31b. CROYANCES : MANQUE DE VOLONTE**

*Même si c'est un manque de volonté de ma part, je ne sais vraiment pas résister, je m'accepte totalement et profondément.  
Même si j'ai toujours pensé que c'était un manque de volonté, je devrais pouvoir me restreindre, je m'accepte et je me pardonne pour toutes les fois où je n'ai pas résisté.  
Même si c'est peut-être un manque de volonté, je choisis de m'accepter malgré cela.  
Et si ce manque de volonté était un message de mon inconscient ?  
Même si j'ai peur de ne pas avoir l'air de me maîtriser, je m'accepte avec mes peurs.*

*Ce manque de volonté.(x 4)  
Je devrais pouvoir me contrôler.(x 3)  
Peur de ne pas pouvoir me maîtriser.  
Peur d'avoir l'air de ne pas me maîtriser.  
Je suis fâchée de ne pas pouvoir résister(x 2)  
Et si ce n'était pas une question de volonté ?  
Et si quelque chose de plus fort que moi, me poussait vers cette nourriture ?  
Et si cela n'avait rien à voir avec manger ?  
Et si c'était une compensation ou un moyen de me calmer ?  
Je choisis de m'aimer  
Je choisis de me pardonner*

### **32. PEURS DE CHANGER- IDENTITE**

- 1. Même si j'ai peur qu'on ne me reconnaisse plus si je deviens mince, je m'accepte totalement et profondément*
- 2. Même si j'ai peur que ma personnalité change si je deviens mince, je m'accepte totalement et profondément*
- 3. Même si j'ai peur de devenir mince parce que mes rondeurs font mon charme, je m'accepte complètement et profondément.*
- 4. Même si les rondes sont gentils et j'aime que l'on m'apprécie pour cela, je m'accepte totalement et profondément*

*Cette peur de changer de personnalité.  
Cette peur de perdre mon identité.  
Cette peur d'être mince, quel comble !  
Je me suis identifiée aux rondes  
Et les autres aussi sans doute  
Et les rondeurs font mon charme  
On dit que les ronds sont gentils  
Cette peur de perdre ma personnalité  
Cette peur qu'on ne me reconnaisse plus  
Cette peur de ne plus me reconnaître  
Et si je devenais enfin moi ?  
Et se cela ne changeait rien à qui je suis vraiment ?  
Et si je restais gentille tout en étant mince ?  
Et si découvrais vraiment qui je suis ?  
ET si j'étais autre chose que cette femme ronde que j'ai été si longtemps ?*

### **32a. PEUR D'ETRE MINCE**

1. *Même si j'ai peur de devenir prétentieuse en devenant mince, je m'accepte totalement et profondément.*
2. *Même si j'ai peur d'être toute ridée si je deviens mince, je m'accepte totalement et profondément.*
3. *Même si j'ai peur d'attirer le regard des hommes en étant mince, je m'accepte totalement et profondément.*
4. *Même si j'ai peur de chercher à plaire en devenant mince, je m'accepte totalement et profondément.*

*Je serai toute fripée si je deviens mince.*

*J'ai peur de devenir prétentieuse en étant mince.*

*J'ai peur d'attirer le regard des hommes en étant mince.*

*J'ai peur de chercher à plaire en devenant mince.*

*Toutes ces peurs de devenir mince.*

*Et si je n'étais pas plus fripée que cela une fois mince ?*

*Et si c'était normal d'être un peu fripée ?*

*ET si je me payais un lifting en plus ?*

*Ce n'est pas parce que certaines femmes minces sont prétentieuses que je le serai moi.*

*Cette peur d'attirer le regard des hommes .*

*Et si j'avais le droit de plaire et d'attirer le regard des hommes ?*

*Et si c'était agréable d'être mince et de plaire ?(x2)*

## **32b. JE NE SUIS PAS DESIRABLE, SEDUISANTE**

1. *Même si je ne suis pas désirable et je ne l'ai jamais été et le poids en trop le prouve, je m'accepte totalement et profondément malgré ça.\_*
2. *Même si je ne me donne pas le droit d'être séduisante, je m'accepte complètement.*
3. *Même si je n'ose pas être séduisante, je m'accepte totalement et profondément.*

*Je ne suis pas désirable*

*Je ne suis pas désirable*

*Je ne me suis jamais sentie désirable*

*Je n'avais pas le droit d'être désirable*

*Mon poids le prouve*

*Je ne veux pas être séduisante.*

*ET si la prochaine rencontre était de nouveau un échec ?*

*Je n'ose pas être séduisante*

*Et si je plaisais aux hommes à nouveau et que je risque un nouvel échec avec eux ?*

*Et si je plaisais aux homme et je ne risquais pas un nouvel échec avec eux ?*

*Et si je mincis et que je plaise et que je suis attirée par un autre homme ?*

*ET si je pouvais commencer d'abord par me sentir désirable avant de me (re)mettre avec l'un d'eux ?*

*Et si j'étais désirable ?*

*Et si la prochaine rencontre était une réussite ?*

*ET si je pouvais mincir sans tomber dans les bras du premier venu ?*

### 33. REUSSITE - SUCCES

1. *Même si j'ai peur de la réussite, je m'accepte totalement et profondément*
2. *Même si j'ai peur de ma propre réussite, de mon propre succès parce qu'alors je ne serai plus libre et puis ils voudront quelque chose de moi, je m'accepte totalement et profondément*
3. *Même si j'ai peur d'une réussite totale, je choisis de m'aimer de toutes façons*

Séquence :

*J'ai peur de réussir  
La dernière fois cela n'a pas duré  
J'ai peur de ma réussite  
Je ne serai plus libre si je réussis  
J'aime réussir  
Je peux être libre et réussir  
Je me sens libre de réussir  
Je veux réussir et me sentir libre  
Je choisis de me sentir libre  
Je choisis le succès  
J'aime me sentir libre*

### 33a. REUSSITE - SUCCES

1. *Même si j'ai peur de réussir, je ne suis pas supposée vouloir plus, je ne suis pas supposée avoir plus et je devrais rester comme ça de toutes façons, je m'accepte totalement et profondément*
2. *Même si j'ai peur de leur attente si je réussis, je choisis de les aimer, je choisis de m'aimer*
4. *Même si je les déçois et c'est ce dont j'ai peur, je choisis de m'aimer et de les aimer*
5. *Même si j'ai peur de me décevoir, je m'accepte. Et si j'arrêtais d'attendre de moi des miracles ?*

Séquence :

*J'ai peur de la réussite  
Une partie de moi ne le veut pas  
Une partie de moi en a peur  
Une partie ne veut pas que je l'aie s'ils ne veulent pas que je l'aie  
Cette peur de la réussite  
Cette peur de ma propre puissance  
Cette peur de les laisser tomber  
Cette peur de me décevoir  
Et si j'avais le droit de réussir ?  
Et si j'arrêtais d'attendre de moi l'impossible ?*

### 34. ANGOISSE REUSSITE

1. *Même si je me sens très angoissée à l'idée d'avoir plus de succès, ils m'ont dit que je ne devrais pas, je m'accepte totalement et profondément*
2. *Même si j'ai peur d'avoir plus de succès, je choisis de m'aimer de toutes façons*
3. *Même s'ils ne veulent pas que j'aie plus de succès et j'ai de l'angoisse à ce sujet, je m'accepte totalement et profondément*

*Cette profonde angoisse  
J'ai peur*

*J'ai peur d'être plus  
J'ai peur d'avoir plus  
J'ai peur d'être plus heureuse (heureux)  
J'ai peur de ma réussite et d'avoir plus de succès et cela m'angoisse très fort  
Et quand j'imagine ma réussite, je me sens anxieuse  
Quand je m'imagine atteignant mon poids cible, je me sens anxieuse  
Quand je m'imagine atteindre mon but, je me sens anxieuse  
Quand je m'imagine réussir encore mieux, cela me dérange  
J'ai peur d'avoir plus de succès  
J'ai peur d'avoir plus de succès  
J'ai peur d'avoir plus  
Cela me rend anxieuse et nerveuse  
Je ne sais pas ce que je vais faire avec ça  
Et je ne vois pas ce qu'ils vont faire avec ça  
J'ai peur d'avoir plus  
Je suis si anxieuse*

## **35. DESAVANTAGES**

**Quel est le désavantage de perdre du poids ? Comment me calmer si je ne mange plus ?  
Quel est le désavantage de réussir à perdre du poids ? Comment me faire plaisir ?  
Quel est l'avantage de rester avec ce poids ? Tapotez sur la réponse.**

- 1. Même si je vois un danger si j'atteins mon but, j'accepte mes sentiments totalement.*
- 2.. Même si j'ai peur de me sentir vulnérable et peut-être je vais me sentir sur la sellette, je m'accepte et j'accepte mes sentiments*
- 3. Même s'il peut y avoir un désavantage à réussir, j'en ai peur, je m'accepte totalement et profondément*

*J'ai peur d'atteindre mon but  
Et que se passe-t-il si j'atteins mon but et que ce n'est pas encore bon pour eux ?  
Et que se passe-t-il si j'atteins mon but et que j'ai encore envie de grignoter ?  
Et que se passe-t-il si j'atteins mon but et que je me sens toujours vide et qu'ils ne me veulent pas ?  
J'ai peur de me sentir faible  
J'ai peur de me sentir vulnérable  
Il faut que je sois forte, au propre et au figuré  
ET si être fort c'était demander de l'aide ?  
Les gens forts osent demander de l'aide  
Je choisis d'avoir confiance  
J'ai le droit de me sentir faible  
Je choisis d'avoir confiance*

## **36. POURQUOI N'AVEZ-VOUS PAS ATTEINT VOTRE POIDS CIBLE ?** **Quelle est votre théorie ?**

- 1. Même si j'ai cette anxiété de perdre du poids parce que je ne sais pas ce qui va se passer, je m'accepte...*
- 2. Même si je me sens menacée de perdre du poids, même si je me sens menacée d'avoir du succès, je choisis de m'aimer et de m'accepter*
- 3. Même si je me sens menacée et j'ai peur d'atteindre mon but parce que cela me semble menaçant, je choisis de m'aimer et de m'accepter*

*J'ai peur d'atteindre mon but  
J'ai peur d'être vulnérable  
J'ai peur d'avoir du succès  
Que va-t-il se passer si je réussis ?*

Que va-t-il se passer si je réussis ?  
 De quoi vais-je m'angoisser une fois que j'ai atteint mon but ?  
 En quoi devrais-je me détester si j'atteins mon but ?  
 Comment vais-je me saboter une fois que j'aurai réussi et atteint mon but ?  
 J'ai peur d'atteindre mon but  
 Je ne sais pas ce qui pourrait se passer  
 J'aimerais mieux me sentir calé(e), bloqué(e)  
 Je me sens en sécurité quand je suis bloqué(e)  
 J'ai peur que tout change, que l'édifice s'écroule  
 Je préférerais ne pas changer  
 C'est plus facile d'être bloqué(e)  
 Je n'ai pas envie d'être plus vulnérable  
 Donc je ne veux pas avoir plus de succès

## 37. PAS ASSEZ

1. Même s'il n'y a pas assez pour vivre et j'ai peur de beaucoup, je m'accepte...
2. Même si j'ai peur de perdre du poids parce que je ne sais pas à quoi je ressemblerai, je choisis de m'aimer...
3. Même si je ne veux pas me forcer à (j'ai peur de) faire de l'exercice et si je réussis que se passera-t-il et puis que je rate encore, je choisis d'être douce (doux) avec moi-même

Séquence :

Toutes ces peurs  
 Il n'y a pas assez  
 Il y a de trop  
 Il n'y a pas assez  
 Il y a de trop  
 Il n'y aura jamais assez, il y a si peu  
 Je ne devrais pas faire plus  
 Je devrais avoir moins  
 J'ai peur de ma réussite  
 Je veux croire en l'abondance  
 Il y aura plus de nourriture  
 Je n'ai pas besoin de retenir la nourriture  
 Je n'ai pas besoin de plus que ce que mon corps demande  
 Je ne veux pas me forcer à faire de l'exercice  
 J'en ai marre de me forcer  
 Il y aura bien assez et je serai calme  
 Je veux me sentir réussir  
 Je veux croire qu'il y a assez  
 Il y a assez  
 Il n'y a pas assez  
 Il y a assez  
 Il n'y a pas assez  
 Il y a en suffisance, il y a beaucoup  
 J'aime l'abondance  
 Je crois en l'abondance  
 Je crois en l'abondance  
 Et je suis d'accord d'avoir de l'abondance

## 37b. PEUR DE GROSSIR

1. Même si j'ai peur de grossir, je m'accepte totalement et profondément.
2. Même si je grossis très facilement parfois même si je mange peu, je me pardonne.
3. Même si j'ai peur de grossir car j'ai souvent grossi dans ma vie, je m'accepte malgré mes peurs.

Séquence :

*Peur de grossir,  
Toutes les fois où j'ai grossi  
J'ai peur que ça recommence  
Cette peur de grossir  
Je n'ai jamais perdu de poids  
Cette peur de grossir  
Cette panique à l'idée de prendre du poids  
Ces souvenirs d'avoir grossi tant en une fois  
Cette facilité à prendre du poids me terrorise.  
Je choisis de me détendre.  
Et si j'arrêtais de m'obséder avec cette peur ?  
Et si j'allais mincir une fois que j'arrête d'avoir peur.*

### **38. PRESSION**

- 1. Même si je sens trop de pression de rendre ce que j'ai reçu pour rester mince, pour rester bon(ne), , je m'accepte totalement et profondément.*
- 2. Même si je déteste leur attente et je la refuse, je choisis de me sentir calme et paisible*
- 3. Même si je ne peux pas répondre à leur attente et je préférerais rester bloqué(e), je choisis de me sentir calme et paisible*

Séquence :

*Il n'y a pas assez  
Il y a assez  
Et s'il n'y a pas assez, il est temps de rendre ce que j'ai reçu  
Il y a trop de pression  
Je ne peux pas maintenir mon objectif  
Je ne peux pas maintenir ma réussite  
Et si je réussis ? Si j'atteins mon poids cible et que je le regagne ?  
C'est ce qui s'est passé la dernière fois alors cela pourrait se passer encore une fois alors  
je ne veux même pas essayer  
Je choisis la réussite  
Je suis prêt(e) pour la réussite  
Je me souviens être heureuse (heureux)  
Je suis prêt(e) à croire que je mérite la réussite  
Je mérite le succès  
Je suis prêt(e) à maintenir ma réussite avec joie  
Je veux me sentir joyeuse (joyeux)  
Je veux me sentir heureuse (heureux)  
Je veux me sentir confiant(e)  
Je me souviens de cette sensation de confiance  
J'aime sentir cette confiance  
J'aime me sentir moi  
Je suis prêt(e) à tout ce que je peux être  
Je suis prêt(e) à embrasser mon propre pouvoir même si ils ne se sentent pas en sécurité*

### **38a. PRESSION**

- 1. Même si je me mets tout le temps la pression, , je m'accepte totalement et profondément*
- 2. Même si je vis dans les « il faut, je dois », , je m'accepte totalement et profondément*
- 3. Même on m'a tout le temps mis la pression et j'ai pris le relais, je choisis de me pardonner.*

*Il y a tout le temps de la pression.*

*Je me mets la pression.  
On m'a toujours mis la pression  
Ils m'ont mis la pression et j'ai pris le relais  
Je ne supporte pas la pression  
Je ne supporte pas les contraintes.  
Je me sens constamment contrainte  
Je me contrains autant que mes parents l'ont fait  
Je me pardonne  
C'est ce qu'ils m'ont appris , à mettre la pression*

*Et si pouvais fonctionner sans cette pression constante ?  
Et si je pouvais avoir des résultats sans me mettre la pression ?  
Je choisis de me libérer de ce schéma  
Je choisis d'être libre et être moi.  
Et si je me lâchais les baskets ?  
Et si j'arrêtais de me mettre la pression ?  
Et si je prenais le temps qu'il faut pour mincir ?  
Et si je pouvais mincir à mon rythme sans me mettre la pression ?  
Et si je n'avais plus besoin de pression pour avancer ?*

### **38c. PAS PRENDRE DE TEMPS POUR MOI**

- 1. Même si je ne sais pas prendre de temps pour moi et m'occuper de moi, je m'accepte.*
- 2. Même je dois toujours être disponible pour les autres, je m'accepte totalement et profondément.*
- 3. Même si je m'occupe toujours des autres avant de m'occuper de moi, j'ai toujours été comme cela, je m'accepte.*

Séquence :

*Je ne sais pas prendre de temps pour moi  
Je ne sais pas m'occuper de moi.  
je m'occupe toujours des autres .  
Petite, c'était déjà comme cela.  
Je ne sais pas m'occuper de moi et prendre du temps pour moi.  
Je n'ai jamais le temps pour moi.  
Je ne sais pas prendre ce temps pour moi.  
Je me pardonne.  
Je fais du mieux que je peux,  
J'ai appris cela toute petite.  
Je voulais les aider, les soulager.  
Mais ce n'est pas le boulot d'un enfant.  
Je ne suis plus un enfant maintenant.  
J'ai aussi le droit d'avoir du temps pour moi.  
Et pourquoi pas ?*

### **39. JUGEMENT – LES AUTRES**

- 1. Même si j'ai peur de devoir être comme eux veulent que je sois, je choisis de me sentir calme et confiant(e)*
- 2. Même si j'ai tous ces conflits, je suis prêt(e) à m'accepter de toutes façons*
- 3. Même si ces conflits me rendent confuse, je veux me sentir clair(e) et je suis prêt(e) à m'accepter*

Séquence :

*Les conflits à propos d'atteindre mon objectif  
Je suis prêt(e) à embrasser la réussite  
Je suis prêt(e) à être moi  
Je suis prêt(e) à faire ce qui est bon pour moi même s'ils n'aimaient pas ça  
Je choisis la joie*



*J'aime me sentir claire  
Je me souviens me sentir claire  
Je suis prêt(e) à accueillir la clarté  
J'aime la réussite et c'est bon pour les autres  
Ma réussite est bonne pour eux*

## **39a. JUGEMENT – LES AUTRES**

- 1. Même si j'ai été blessée par les réflexions des autres sur mon poids, je m'accepte complètement et profondément.*
- 2. Même si je suis outrée par la méchanceté des gens envers les personnes comme moi, je m'accepte complètement.*
- 3. Même si j'ai peur de ce qu'ils pensent, je m'accepte totalement et profondément.*

*J'ai peur de ce que pensent les autres (x2)  
Ces réflexions méchantes sur mon poids.(x2)  
La méchanceté des gens envers les personnes obèses me révolte.(x2)  
Ce que pensent les autres à mon sujet me bloque(x2)*

*Et si les autres ne pensaient rien ?(x2)  
Et si c'était moi qui imaginait le pire ?(x2)  
Et si je choisissais de me foutre/fiche de ce qu'ils en pensent ?(x4)*

## **40. PEUR DE CHANGER ET PAS LES AUTRES**

- 1. Même si j'ai peur d'évoluer parce qu'ils ne vont peut-être pas évoluer, je choisis de m'aimer*
- 2. Même si j'ai envie d'évoluer, j'ai ce conflit mais je vais l'accepter de toutes façons*
- 3. Même si j'ai peur d'évoluer et de changer parce que d'autres personnes pensent se sentir menacées et je peux les dépasser, je choisis de m'aimer et de m'accepter*

Séquence :

*J'ai peur de changer  
Et si je dois les laisser derrière moi ?  
Et s'ils se sentent abandonnés ?  
Et si je me sens abandonnée ?  
Et si je dois avoir des nouveaux amis ?  
Je me sens menacée  
J'ai peur d'atteindre mon poids cible  
Si j'atteins mon poids cible, je serai différent(e) et je dois être différent(e) et me comporter différemment  
Et j'ai peur de ce qu'ils vont penser  
J'ai peur de les laisser derrière moi  
Cela peut créer plus de pertes  
Je suis prêt(e) à réussir de toutes façons  
Je choisis de réussir  
Je veux réussir même s'ils ne veulent pas  
Je veux réussir même si je dois les laisser derrière moi  
Je veux être une réussite totale  
J'aime la joie  
J'aime me sentir heureuse (heureux)  
J'aime me sentir libre  
Je suis prêt(e) à me libérer de ma culpabilité et  
Je suis prêt(e) à me sentir libre maintenant*

## **41. ATTEINDRE MON BUT**

- 1. Même si je suis obsédé(e) par mon apparence et par le chocolat, je m'accepte totalement et profondément.*

2. *Même si je ne crois pas en ma capacité, je pense que c'est faux si j'y arrive, je choisis de m'aimer et de m'accepter*
3. *Même si j'ai peur d'atteindre mon but, je vois que c'est inatteignable, je choisis de m'aimer et m'accepter.*

*Je ne peux pas le maintenir de toutes façons  
Je ne l'ai pas fait la dernière fois  
Je choisis de m'aimer et de m'accepter en entier  
Je ne crois pas que je peux me sentir mince  
Je ne crois pas que je suis mince  
Je ne crois pas que je peux être saine  
Je ne crois pas que je peux atteindre mon but d'une manière saine  
J'ai peur d'autres échecs  
J'ai peur de le regagner  
Peut-être cela demande trop d'efforts  
J'ai peur de ce qui s'est passé la dernière fois, donc je préfère garder mon poids*

## **42. FATIGUE(E) DE LUTTER**

1. *Même si je suis habitué(e) à cette lutte et cela m'épuise totalement, je m'accepte totalement et profondément.*
2. *Même si ma colère me sabote, je choisis de me sentir bien et calme et surtout de me pardonner, je fais de mon mieux.*
3. *Même si je me sens épuisé(e), je suis fatigué(e) de lutter, je suis fatigué(e) de lutter, je choisis de m'aimer et m'accepter*

Séquence :

*J'ai peur de devoir toujours me battre  
Je sens la fatigue  
Je suis fâché(e), j'ai du ressentiment  
Pourquoi je dois avoir tous ces problèmes ?  
Je ne veux jamais essayer  
Une partie de moi veut abandonner  
Une partie de moi est prête à abandonner  
Je veux me sentir réussir  
Je suis convaincu(e) de réussir  
Je veux avoir plus d'énergie  
J'aime avoir plus d'énergie  
Je me souviens d'avoir eu de l'énergie  
Je me souviens me sentir confiante  
Je me souviens me sentir heureuse (heureux)  
J'aime me sentir clair(e)  
Je choisis la clarté  
Je suis prêt(e) à savoir ce que j'ai besoin de faire*

## **43. CRITIQUE DE MOI MEME**

1. *Même si je crois être une perdante, je veux m'accepter de toutes façons*
2. *Même si je suis malheureuse (malheureux) de certaines parties de ma vie, je suis prêt(e) à atteindre mon objectif*
3. *Même si je me vois comme un(e) perdant(e), je veux m'accepter maintenant*

Séquence :

*Je suis prêt(e) à m'accepter  
Mais je ne m'accepte pas  
Je veux m'accepter  
Mais je me sens critique  
Je suis prête à accepter mes sentiments*

*J'aimerais accepter mon corps  
 Mais je déteste mon corps  
 Je suis une perdante  
 Et si je n'étais pas une perdante ?  
 Et si j'avais des circonstances atténuantes ?  
 Mais je suis prêt(e) à accepter mon corps  
 je choisis de me sentir mieux  
 et si je pouvais me sentir mince facilement ?  
 je veux me sentir mince  
 je me sens mince  
 je choisis de me sentir mince  
 je veux me sentir mince  
 je pourrais me sentir mince  
 j'aime me sentir mince  
 je me sens gros(se)  
 je me sens comme un(e) perdant(e)  
 je me sens gros(se)  
 je déteste mon corps  
 je me sens comme un(e) perdant(e)  
 je n'aime pas mon corps  
 je n'aime pas mon corps  
 je me sens gros(se)  
 je me sens gros(se)  
 je me sens gros(se) et vilain(e)  
 je me sens mince et ça me plaît  
 j'aime me sentir réussir  
 je veux me sentir réussir  
 je veux me sentir réussir  
 je me souviens me sentir mince  
 je veux me sentir en sécurité quand je suis mince  
 je veux me sentir en sécurité et je suis prêt(e) à me sentir mince  
 ET si je pouvais me sentir mince et en sécurité*

#### **44. STRESS, AIMABLE**

1. *Même si on m'a appris à me préoccuper, je pense que cela me met en sécurité, je m'accepte totalement et profondément.*
2. *Même si je suis habitué(e) à me préoccuper et me détester, j'accepte complètement et totalement mes sentiments*
3. *Même si je ne sais pas qui je serais si je commençais à m'aimer, je suis prêt(e) à me sentir bien et me sentir libre*

Séquence :

*Je suis habituée à être angoissé(e)  
 N'est-on pas supposé être préoccupé ?  
 N'est-ce pas noble d'être préoccupé ?  
 Je suis fatigué(e) de m'inquiéter  
 Je suis fatigué(e) de me détester  
 J'en ai ras le bol de me rabaisser, de me critiquer, d'être négative (négatif)  
 Je suis prêt(e) à ne plus le faire  
 Je suis fatigué(e) de me préoccuper  
 J'aimerais me sentir en sécurité  
 Je peux m'imaginer me sentir en sécurité  
 Ce serait chouette de me sentir en sécurité  
 J'aimerais tant me sentir en sécurité  
 Je veux me sentir bien  
 J'aime me sentir claire  
 Je veux savoir ce que j'ai besoin de faire  
 Je veux savoir ce dont j'ai besoin de savoir*

## 45. LE FUTUR, ATTEINDRE MON BUT

1. *Même si j'ai peur d'atteindre mon but, trop de choses pourrait changer, je choisis de m'accepter et de m'aimer*
2. *Même si j'ai peur de réussir, et si je perdais quelque chose, je m'accepte totalement et profondément.*
3. *Même si je ne fais pas confiance aux autres et ils pourraient m'abandonner, je m'accepte totalement et profondément.*

Séquence :

*J'ai peur d'atteindre mon objectif et si je rate et que je ne peux pas maintenir ce poids  
Et s'ils ne m'aimaient pas pour ce que je suis et qu'ils m'aiment seulement parce que je suis mince ?*

*Et si je me sépare de ma famille ?*

*Je pourrais me sentir déloyal(e) si je ne leur ressemble plus*

*Je pourrais me sentir déloyal(e) si je change*

*Ils s'attendent à ce que je reste comme je suis maintenant.*

*C'est plus facile maintenant.*

*Je suis prêt(e) à réussir*

*Je suis prêt(e) à atteindre mon but*

*Je suis prêt(e) à me sentir en sécurité en atteignant mon but*

*Je veux me sentir en sécurité*

*Je veux me sentir clair(e)*

*Je veux savoir ce que j'ai besoin de savoir*

*Je veux me sentir en sécurité même si eux ne le sont pas*

*Je veux aimer les gens dans ma vie même si je change et même s'ils se sentent menacés par ma réussite*

**POUVEZ-VOUS VOUS IMAGINER AVEC :**

2 kilos de moins

5 kilos de moins

10 kilos de moins

20 kilos de moins ?

Dès qu'il y a un MAIS ou une OBJECTION à atteindre un certain poids, tapotez sur les « mais ».

## 46. PEUR D'Y ARRIVER

1. *Même si j'ai peur de la responsabilité de ma réussite et d'être un modèle pour les autres, je m'accepte totalement et profondément.*
2. *Même si je suis nerveuse (nerveux) quand je pense à mon objectif et si j'y arrive et si je n'y arrive pas, je suis choisis être calme et serein(e)*
3. *Même si j'ai peur d'atteindre mon objectif, je peux perdre un peu mais pas tout, je m'accepte totalement et profondément.*

Séquence :

*Je deviens nerveuse (nerveux) à l'idée de réussir*

*Je suis anxieuse (anxieux)*

*Je suis anxieuse (anxieux) si je pense que je vais y arriver*

*Je suis anxieuse (anxieux) et si j'y arrive*

*Et si j'y arrive qu'est-ce qui va changer ?*

*Vais-je devoir le maintenir ?*

*C'est trop de pression*

*C'est trop de pression*

*Je veux y arriver*

*Je veux me sentir heureuse (heureux)*

*Je veux me sentir bien*

*Je veux me sentir heureuse (heureux)*

*Je veux me sentir paisible*

*J'aime me sentir confiant(e)  
Je peux atteindre mon but  
Je suis prête à me sentir confiante*

## **47. PAS ENVIE DE PRENDRE SOIN DE MOI, HABITUDE DE PRENDRE SUR MOI**

- 1. Même si je n'ai pas envie de prendre soin de moi et de toutes façons je n'ai pas le temps, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.*
- 2. Même si je ne veux pas prendre soin de moi, ah quoi bon de toutes façons, je m'accepte totalement et profondément malgré ça.*
- 3. Même si je me sens coupable de m'occuper de moi, je m'accepte complètement.*

*Je me sens coupable de m'occuper de moi.  
Je n'ai pas envie de prendre soin de moi et de toutes façons j'ai pas le temps.  
Je n'ai pas appris à prendre soin de moi.  
On n'a pas pris soin de moi  
Je ne sais pas prendre soin de moi  
Je n'ai pas le droit de prendre soin de moi  
Je me sens coupable de m'occuper de moi  
Je ne veux pas m'occuper de moi*

*Et si je pouvais m'occuper de moi et me sentir bien ?  
Et si je pouvais prendre de nouvelles habitudes meilleures pour moi ?  
Et si je me sentais mieux en prenant soin de moi ?  
ET si je prenais soin de moi comme je le fais des autres ?  
J'ai envie de me sentir bien.  
J'ai envie de prendre soin de moi.  
Je choisis de prendre soin de moi.*

### **47a. RESPONSABLE OU COUPABLE**

*Même si je me sens responsable des souffrances de ma mère /mon père, je m'accepte complètement et profondément et je me pardonne , je fais du mieux que je peux.(x3)*

*Je me sens responsable des souffrances de ma mère/mon père (x9)*

*Et si je m'en étais assez fais pour eux ?  
ET si je n'étais pas responsable ni coupable ?(x5)  
Et si c'était normal pour un enfant de causer des soucis chez ses parents ?  
Et si je ne leur causais pas vraiment la souffrance que j'imagine ?  
Et si chacun d'entre nous était capable de ses propres souffrances ?*

### **47b. PROBLEMES DES AUTRES**

- 1. Même si je prends toujours sur moi, je choisis de me libérer de cette habitude, et de laisser aux autres la responsabilité de leurs actions.*
- 2. Même si je me sens coupable de ne pas m'occuper de tous les problèmes des autres et si il n'y avait pas de culpabilité à avoir ?*
- 3. Même si j'ai l'habitude de porter les problèmes des autres, je choisis de m'occuper de moi.*

*Je prends toujours sur moi  
Je me sens coupable si je ne le fais pas  
Je ne sais pas faire autrement  
Je dois prendre sur moi  
J'ai envie de me libérer mais je n'ose pas  
Cette habitude prendre sur moi  
Cette habitude de porter les problèmes des autres  
Et si j'avais le droit de me libérer de cette manie ?*

*Et si les autres étaient capable d'être responsable de leurs actions et que je ne le savais pas ?*

*Et si je pouvais commencer à m'occuper de moi ?*

*Et si je pouvais exister sans porter les autres et leurs problèmes ?*

*1. & 2. Même si, en conséquence les autres sont habitués à se décharger sur moi, finalement je les ai peut-être laissé faire, je choisis de ne plus en prendre toute la responsabilité. (x2)*

*3. Même si je ne sais pas comment faire pour ne plus prendre les problèmes des autres, je choisis de me sentir libre.*

*Les autres sont habitués de se décharger sur moi*

*Je les ai peut-être laissé faire*

*Je suis habituée à laisser les autres se décharger sur moi (x2)*

*Je ne sais pas comment faire pour ne pas prendre leurs problèmes sur moi (x2)*

*Je suis la bonne poire dans cette histoire (x2)*

*Le pire c'est que je ne sais pas faire autrement*

*Et si tout ce processus pouvait s'inverser ? (x2)*

*Et si je me donnais la permission de ne pas prendre sur moi ?(x2)*

*Et si c'était une question de décision ?*

*Et si je savais comment faire pour ne pas prendre sur moi ?*

*Je choisis de continuer à les aimer sans prendre sur moi*

*Je choisis de leurs rendre ce qui ne m'appartient pas*

*Et si j'avais le droit d'être légère et de ne plus prendre sur moi ?(x2)*

## **48. PEUR D'ÉCHOUER**

*1. Même si j'ai peur d'échouer parce que ça m'est arrivé avant, je suis prêt(e) à me sentir bien, je suis prêt(e) à essayer.*

*2. Même s'ils ne croient pas en moi et cela déclenche mes doutes, je suis prêt(e) à avoir confiance, je suis prêt(e) à bien faire.*

*3. Même s'ils ne croient pas en moi et je ne crois pas en moi, je suis prête à être heureuse (heureux), je suis prêt(e) à atteindre mon but, je suis prêt(e) à croire en moi.*

Séquence :

*Ils ne croient pas en moi*

*Je ne crois pas en moi*

*Mais je suis prêt(e) à réussir et*

*Je veux me sentir heureuse (heureux)*

*Et si ce n'étaient pas des échecs mais des expériences ?*

*Et si j'avais le droit de faire mes expériences ?*

*Je choisis la joie*

*Je veux me sentir heureuse (heureux)*

*Je veux me sentir bien, je veux me sentir heureuse (heureux)*

*Je veux me sentir en sécurité*

*Je veux me sentir bien*

*Je veux me sentir réussir*

*Je veux avoir confiance*

*Je veux croire que je peux le faire*

*Je veux savoir que je peux le faire*

*Je suis prêt(e) à me sentir bien*

*Je veux me sentir bien*

*Je mérite de me sentir bien*

## **48a. PEUR D'ÉCHOUER**

1. *Même si je sais que je vais encore échouer avec cette méthode, je m'accepte complètement.*
2. *Même si j'échoue chaque fois que j'essaie quelque chose pour moi, je m'accepte totalement et profondément.*
3. *Même si j'échoue chaque fois que j'essaie quelque chose pour moi, je m'accepte totalement et profondément.*

*Je vais encore échouer avec cette méthode.(x9)*

*Et si j'allais réussir pour une fois ?(x8)*

*ET si ça marchait et que cela n'a rien à voir avec mes échecs mais ma perception des échecs ?*

*Et si mes échecs précédents avaient été nécessaires pour en arriver où je suis ?*

*Et si j'avais acquis en la sagesse grâce à ses « échecs » ?*

*Et si ça marchait cette fois-ci ?*

## 49. GARDER LE POIDS SANS MANGER

1. *Même si j'ai ce poids et le pire c'est que je mange à peine, je m'accepte totalement et profondément.*
2. *Même si je garde tout en moi au propre et au figuré car je n'ai pas appris à partager (et c'était) interdit), je m'accepte totalement et profondément.*
3. *Même si je ne comprends pas pourquoi j'ai ce poids, je me pardonne de toute façon et je choisis de rendre ce poids et sa cause à ceux à qui cela appartient. Ils ont sans doute fait du mieux qu'ils pouvaient, tout comme moi.*

*J'ai ce poids et en plus je mange à peine.*

*Je ne comprends pas pourquoi j'ai encore ce poids.*

*Je garde tout en moi.*

*Je garde ce poids au prpre et au figuré.*

*J'ai l'habitude de tout garder.*

*Je me pardonne.*

*Je ne sais pas comment me lester de ce poids.*

*Je choisis de ne plus tout garder.*

*Je choisis de rendre à ceux qui me l'ont transmis ce poids.*

*Je ne suis pas habitué.*

*Et si je partageais petit à petit tout ce que j'ai gardé en moi ?*

*Je choisis de partager petit à petit.*

*Et sans doute le poids va suivre.*

## 50. RELATION A LA MERE OU AU PERE

*Même si ma mère /mon père ne m'a jamais aimé(e), je m'accepte totalement et profondément..(x3)*

*1<sup>er</sup> Tour :*

*Ma mère/mon père ne m'a jamais aimée. (x8)*

*J'ai vraiment cette sensation*

*2ème tour :*

*Peut-être qu'il/elle m'aimait à sa manière ?*

*Je n'ai pas eu l'impression d'être aimée.*

*C'est impossible qu'il/elle ait pu m'aimer de cette manière.*

*Et si elle/il faisait du mieux qu'il pouvait ?*

*ET si c'était le résultat de leur propre détestation ?*

*Et si cela n'avait rien à voir avec moi mais avec ce qu'il voyait en moi d'eux-même ?*

*Et si je pouvais m'en sortir sans m'être sentie aimée par elle/lui ?*

*Et si je pouvais commencer à m'aimer ?*



***Et si le plus important était de m'aimer maintenant ?***

***Même si ma mère m'étouffait avec son amour, je m'accepte totalement et profondément.  
Même si je ne pouvais rien faire à cause de cet amour étouffant, je m'accepte totalement et profondément.***

***Même si j'étais étouffée par cet amour et cette mère, je choisis de me libérer de cette mère.***

***Même si cela me semble impossible de me libérer, je m'accepte et je choisis d'avoir confiance dans mon intention d'être libre.***

***1<sup>er</sup> Tour :***

***Ma mère m'a étouffée avec son amour. (x4)***

***Je ne pouvais rien faire à cause de cet amour étouffant.***

***J'étais étouffée par cet amour.***

***Cela me semble impossible de me libérer de cette mère et de son amour.***

***Je me sentirais déloyale et j'aurais peur pour elle.***

***2ème tour :***

***Je choisis d'avoir confiance dans mon intention d'être libre.***

***Et si je continuais à l'aimer tout en étant libre ?***

***Et si elle continuait de m'aimer même si je ne me laisse plus étouffer ?***

***Le reste de cet amour étouffant.***

***Je choisis de me sentir libre.***

***Je choisis de respirer à pleins poumons .***

***Je choisis de m'aimer infiniment.***

***Même si il/elle m'a abandonnée, et je m'accepte complètement et profondément.(x2)***

***Même si son amour m'a manqué et me manque toujours, je m'accepte complètement et profondément.***

***Il /Elle m'a abandonnée.(4)***

***Son amour m'a manqué (3)***

***Son amour me manque encore***

***Et si elle ne savait pas faire autrement ?***

***Et si elle/il avait été abandonné ?***

***Et si elle/il n'a fait que reproduire ce qui lui était arrivé ?***

***J'aimerais me sentir libre***

***C'est elle/lui qui a un problème.***

***Et si je pouvais me consoler ?***

***Et si je pouvais réconforter l'enfant en moi ?***

***Et si je pouvais me libérer de ce sentiment d'abandon ?***

***Et si je pouvais m'aimer comme j'aurais aimé qu'il-elle m'aime ?***

***Même si il(elle) m'a frappé et battu(e) je m'accepte complètement et profondément.(x3)***

***Ces coups,***

***Je la/le vois encore***

***Je le sens encore***

***il/elle m'a frappé(e)***

***Est ce comme cela qu'on aime sa fille/fils ?***

***Et si elle/il faisait du mieux qu'elle/il pouvait ?***

***Et si il/elle n'avait que des coups dans leur enfance ?***

***J'en ai conclu que je le méritais***

***Et si ej ne le méritais pas ?***

***J'aimerais me libérer de la mémoire de ces coups.***

***Même si il/elle avait un regard désapprobateur en me voyant, et je m'accepte totalement et profondément.***



*Son regard désapprobateur.*

*Cela me faisait peur.*

*Cela me glaçait.*

*Et si c'était elle qui se désapprouvait ?(x3)*

*Et si c'était sa propre détestation que je voyais dans son regard ?*

*Et si finalement il-elle m'aimait à sa manière ?*

*Même si elle/il m'ignorait, et je m'accepte totalement et profondément.(x3)*

*Il/elle m'ignorait.(x4)*

*Il/elle ne s'intéressait pas à moi.(x5)*

*Même si je lui faisais de l'ombre et j'ai toujours peur de lui en faire et je n'osais pas exister pour lui plaire ou me faire aimer, et je m'accepte totalement et profondément.(x3)*

*Je lui faisais de l'ombre.(x4)*

*Je n'osais pas exister pour lui plaire et par amour.(x3)*

*Et si il était temps que j'existe et de penser à moi ?(x2)*

*Même si je n'aime pas ma mère/mon père, je m'accepte totalement et profondément.(x3)*

*Je n'aime pas ma mère, mon père*

*Je n'aime pas mes parents*

*Je me pardonne*

*Je fais du mieux que je peux*

*Et eux aussi sans doute*

*Cela n'excuse rien*

*Et si je pouvais me sentir OK en ne les aimant pas ?*

*ET si elle m'avait aimé à sa manière et que je ne le savais pas ?*

*Et si c'était sa manière d'aimer ?*

*Et si elle se détestait et c'est cela que j'ai ressenti ?*

*2.Même si mon père/ma mère me critiquait tout le temps, et je m'accepte complètement et profondément.(x3)*

*Elle/il me critiquait tout le temps.(x9)*

*1. Même si elle/il ne s'occupait jamais de moi, je m'accepte totalement et profondément.*

*2.. Même s'il n'y avait rien dans le frigo pour moi, je m'accepte complètement.*

*3. Même si j'étais livrée à moi-même quand je rentrais de l'école, je m'accepte complètement.*

*On ne s'occupait jamais de moi..(x3)*

*Livrée à moi-même en rentrant de l'école.(x3)*

*On ne s'occupait pas de moi(x3)*

*Même si elle me montrait son amour avec des crêpes au chocolat et elle ne savait pas me le dire, je suis ouverte à la possibilité de lui pardonner, elle était douée pour les crêpes mais pas pour dire je t'aime, je m'accepte complètement et profondément.*

*Je ne pouvais manger que des crêpes au chocolat et c'est pour ça que je suis grosse aussi.*

*Ces crêpes au chocolat*

*C'est de sa faute*

*Cette bizarre manière de m'aimer*

*Je lui en veux*

*Elle faisait du mieux qu'elle pouvait*

*Je lui pardonne*

*Je me pardonne, comment aurais-je pu y résister, je n'étais qu'un enfant.  
Je choisis d'être en paix avec ce passé et son amour en crêpes au chocolat.*

- 1. Même si je devais tout faire pour ma mère/père, je m'accepte totalement et profondément.(*
- 2. Même si je suis devenue son souffre-douleur., je m'aime et me le pardonne entièrement.*
- 3. Même si elle disait que j'étais un poison, je m'accepte totalement et profondément.*

*Ma mère se servait de moi .  
J'étais le souffre-douleur de ma mère.  
Elle disait que j'étais un poison.  
Je la vois encore me le dire  
Elle me le dit encore*

*Créez des phrases qui vous conviennent si celles ci-dessus ne conviennent pas.*

## **51. PLATEAUX - RECHUTES**

*Même si je n'arrive plus à maigrir, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je ne sais plus quoi faire pour maigrir, je m'accepte complètement.*

*Même si je ne veux pas peser moins que « X » ...*

*Même si je ne maigris plus...*

*Même si j'ai repris « X » kilos...*

*Même si je dois racheter une nouvelle garde-robe...*

*Même si j'ai peur de jeter l'ancienne garde-robe et de regrossir.*

*Même si je reprends tout le poids que j'ai perdu ...*

*Même si je n'arrive jamais à perdre toute ma graisse de réserve ...*

*Même si je ne peux plus mettre mes nouvelles affaires ...*

*Même si je ne maigris plus.....*

*Même si je ne maigris plus et je ne sais pas pourquoi, je demande à mon inconscient des messages et je m'aime et je m'accepte pour tout ce poids déjà perdu.*

*Même si je ne peux pas aller en dessous de X Kilos, je m'accepte...*

*Même si j'ai repris du poids....*

*Même si je ne peux pas descendre plus bas que mon poids actuel de ...*

*Même si mon poids ne fait jamais moins de ...*

*Même si je ne sais pas ce qui m'empêche de continuer à maigrir ...*

*Même si je mange trop de pain, pâtes, biscuits, sucre ....*

*Même si j'ai du mal à éliminer ce que je mange ...*

*Même si je ne bois pas assez d'eau ...*

*Même si je ne mange pas assez de légumes...*

*Même si j'en ai marre de faire ce régime ...*

*Même si je bloque au même poids que tel évènement ...*

*Même si je me suis sentie abandonnée lorsque...*

*Même si j'ai peur de reprendre le poids que j'ai perdu ...*

*Même si j'ai peur de subir un nouvel échec ...*

*Même si j'ai encore peur de réussir...*

*Même si j'ai peur de ne pas pouvoir subvenir à nos besoins ...*

*Même si c'est pas naturel de perdre du poids en automne ...*

*Même si j'ai tendance à faire des réserves pour l'hiver ...*

*Même si on a plus faim quand il fait froid ...*

*Même si je suis arrivée à mon poids fatidique ...*

*Même si je suis bloquée à X kilos ...*

*Même si X kilos est un poids charnière pour moi ...*

*Même si je veux garder ma carapace de protection ...*

*Même si j'ai besoin de garder mes kilos en trop ...*

## **51. Conclusion**

Après avoir tapoté les différents thèmes, je conseille de recommencer certains d'entre eux comme la culpabilité et l'auto-sabotage ou ceux qui résonnent encore et puis de tapoter tous les jours sur votre envie de manger. C'est un processus à réutiliser jusqu'à avoir acquis la confiance. Plusieurs fois par jour si nécessaire. Je recommande le plus possible. Néanmoins de manière indispensable à 2 moments clés de la journée et en prévision des moments difficiles.

N'oubliez pas de travailler également les thèmes émotionnels comme votre relation déplorable avec des personnes de votre proche entourage ou de votre enfance. Même si vous n'aimez pas aborder ce pan de votre vie, si vous clarifiez cette partie, ce sera pour toujours. C'est lors de ces moments que vous avez sans doute programmé vos croyances sur la vie et la réussite.

Après avoir fait ces 50 thèmes différents, vous avez sans doute compris le processus. Vous pouvez l'appliquer à tous les domaines de votre vie.

### **Comment utiliser l'EFT en pratique :**

1. Le matin, faites dans votre lit :

une série de tapotements sur le fait que vous avez peur de craquer ou que vous allez craquer, une série sur tous les stress de votre journée que vous connaissez déjà.

Sur votre peur que ça ne marche pas,

Et sur tout ce qui vient et que vous devinez va vous stresser. Au début cela pourrait paraître énorme mais cela va baisser au fur et à mesure.

2. Vers 17.00 quand vous terminez votre travail de la journée et que vous vous apprêtez à commencer une deuxième journée (avec vos enfants , ménage...). tapotez :

Stress de ce qui s'est passé pendant la journée,

Stress de ne pas y arriver avec les enfants  
Stress de rentrer et d'avoir envie de se jeter sur le frigo.