

## « Addiction au sucre »

### Perte de poids / addiction

Le moment est venu maintenant, de consacrer du temps exclusivement à la séance que vous attendez.

Je vais vous proposer de vous installer dans un endroit confortable, de sorte que vous puissiez avoir un moment pour vous, sans être dérangé.

Cet espace de tranquillité ouvre un moment rien qu'à vous, où vous allez prendre soin de votre corps, vous relier à vos sensations.

Voilà, c'est comme un petit cadeau que vous vous offrez aujourd'hui à travers ce temps.

Puis, je vous propose de fermer vos yeux, comme on tire les rideaux à la maison pour être un peu plus à l'intérieur.

Même si vous continuez à percevoir tous les bruits qui se trouvent autour, votre attention peut se porter régulièrement sur ce qu'il y a là, dans le présent, dans cette pièce.

Tout au moins, (cette musique et/ ou) ma voix vous accompagne et tous les autres sons, vous pouvez peut-être même percevoir ceux de votre propre corps, votre respiration, les battements de votre cœur, ou votre corps qui bouge s'il aménage encore sa position

pour être un peu plus confortable.

C'est ce que je vous propose à tout moment, de pouvoir bouger et rétablir un confort, que vous soyez vraiment à l'aise, tranquille.

Allez à votre rythme, relâchez tranquillement les muscles du corps, juste d'y porter un peu d'attention.

Ce qui va vous permettre de constater les écarts entre les parties relaxées de votre corps et celles qui sont encore tendues, ou qui ont besoin de plus de temps. Ce temps que nous allons leur offrir, c'est peut-être de cet endroit de votre corps d'où va partir la détente aujourd'hui.

Passez en revue les différentes parties de votre corps en commençant par le sommet de la tête, comme pour relâcher le cuir chevelu, le front qui se lisse, les tempes.

Laissez vos yeux se poser sur des coussins, relâchez les muscles des yeux ; derrière les paupières, les muscles des yeux peuvent vraiment se détendre jusqu'à ce que votre regard s'abandonne, prenne plaisir, se laisse aller.

Prenez en compte les muscles de vos mâchoires pour y apporter une sensation de relâchement, même si vous ouvrez légèrement la

bouche pour pouvoir apporter du confort ; les mâchoires, la langue qui se détendent.

Regardez à nouveau dans son ensemble votre visage, peut-être que vous pouvez gagner encore un peu en intensité de détente ou peut-être que c'est déjà très bien comme ça.

Cette sensation, vous allez la déverser dans vos trapèzes, dans vos épaules, dans vos bras, les avant-bras, les mains, jusqu'au bout des doigts.

Voilà, ce voyage se poursuit dans votre dos en laissant les muscles s'étaler, se déposer à l'endroit où ils se trouvent dans la matière, dans la surface qui vous porte.

Les muscles autour des omoplates se détendent, glissent, descendent jusque dans les lombaires, tout cela avec cette chaleur agréable qui s'accumule peu à peu dans tous ces endroits, pour accentuer ce relâchement confortable.

Et puis, à l'avant de votre corps, cette détente se diffuse également dans votre poitrine, au milieu de votre poitrine, dans votre cœur.

Voilà, ce souffle se ralentit s'apaise.

Dans votre abdomen, tous vos organes apprécient ce mouvement,

ce temps que vous leur accordez, de votre doux souffle, ce massage intérieur de plus en plus détendu, de plus en plus relaxé.

Je ne sais pas si vous avez une perception un peu nouvelle du haut de votre corps ; je ne sais pas s'il est lourd ou bien léger, si cette sensation est plus perceptible à droite, à gauche ou bien si tout se confond, tout se mélange entre la droite et la gauche, le haut et le bas, l'avant et l'arrière.

Ce que je sais, c'est que vous pouvez toujours compter sur ma voix qui vous accompagne. Vous l'entendez parfois et à d'autres moments, tout semble s'éloigner, jusqu'à percevoir à peine certains mots ou bien tous, je ne sais pas.

Ça n'a pas d'importance parce qu'on peut entendre sans entendre ou voir sans voir ou sentir sans ressentir ce que ma voix propose.

Peut-être pouvez-vous laisser glisser maintenant cette détente dans le bas de votre corps. Ça se fait tout seul, juste parce que vous dirigez votre intention dans le bas du corps, qui se relâche un peu plus, encore et encore et davantage.

Alors que vous êtes de plus en plus détendu et relaxé, j'aimerais que dans votre esprit, vous vous représentiez un endroit que vous aimez bien, un endroit agréable, qui peut être un endroit de votre

vie quotidienne, confortable, reposant, ou autre chose peut-être parce que c'est beau.

Ça peut aussi être un lieu issu d'un souvenir agréable, quelque chose d'imaginaire, je ne sais pas, c'est comme si vous y étiez maintenant, avec un décor, toutes ces choses que vous pouvez voir autour de vous. Il y a peut-être même des sons, des odeurs.

À cet instant, vous êtes peut-être en relation avec un sentiment particulier, de bien-être, de paix, dans cet endroit où il y a des choses que l'on peut toucher.

Installez-vous vraiment dans cet endroit agréable parce que, tandis que vous allez continuer à vous laisser déposer dans cet endroit, nous allons aborder quelque chose qui, je le sais, ne vous convient pas.

Nous allons passer le film du rapport que vous entreteniez avec le sucre.

Puisqu'il s'agit d'un film, je vais vous inviter à imaginer que vous allez dans un cinéma, un cinéma comme vous pouvez l'imaginer, avec des fauteuils, un écran, peut-être d'autres détails, une lumière particulière, des odeurs, des couleurs particulières, une ambiance particulière.

Vous allez vous installer dans la salle du cinéma regardant l'écran.

Dans un moment sur l'écran, se déroulera ce film de ce qui n'est pas agréable, que vous allez regarder de l'endroit où vous êtes.

Pour que cela soit encore un peu plus agréable, vous allez même imaginer, que vous êtes en train de vous dédoubler de sorte qu'il y ait une partie de vous, qui vienne avec moi dans la cabine de projection du cinéma.

Nous sommes dans la cabine de projection du cinéma et on peut voir en bas ce premier vous, installé dans la salle en regardant l'écran.

Sur l'écran, le film de ce qui n'est pas agréable qui va bientôt commencer.

Alors, je vais vous inviter à mettre le film en marche, vous pouvez appuyer sur le bouton « Play » et ainsi pouvoir quitter la salle de cinéma afin de vous retrouver dans votre endroit agréable de tout à l'heure pour vous y reposer.

Installez-vous à nouveau confortablement dans cet endroit agréable.

Je ne sais pas ce qu'il y a d'agréables, des choses que l'on peut voir ou entendre ou sentir, cet endroit qui vous plaît dans lequel vous vous sentez bien ; parce que ce travail, il va se faire tout seul au niveau inconscient.

Vous n'aurez pas à regarder toutes les situations où vous consommez du sucre en excès ; toutes ces scènes où vous abîmiez votre corps ; ces scènes où vous abîmiez vos dents provoquant une acidité pouvant aller jusqu'à créer des trous.

Vous abîmiez votre peau, votre cœur, votre foie, tant de maladies qui peuvent se développer par une consommation excessive de sucre.

Je dis ça et je sais que vous en avez conscience et pourtant il y a une partie de vous, qui continuait à faire ça et qui, probablement, ressent une grande culpabilité.

Puis, peut-être même voyez-vous votre corps changer ou grossir et tout cela ne vous convient pas.

Pensez-vous que cette personne, au fond, se respecte ?

Je me demande quelle est cette partie de cette personne qui

continue à faire ça ?

Est-ce que c'est une partie qui s'ennuie, qui se donne quelque chose d'important ?

Est-ce que c'est une partie adulte, ou bien comme les enfants, elle se récompense, elle se rassure ?

Alors, installez-vous dans cet endroit confortable où l'inconscient travaille de manière spontanée.

Nous allons mobiliser cette partie de vous qui visiblement a besoin de cet élément, le sucre. La mobiliser à développer d'autres possibilités, parce que vous avez changé, vous avez grandi, développé d'autres compétences, d'autres capacités.

Alors, j'aimerais qu'une autre partie de vous-même s'invite dans ce voyage. C'est votre partie créative qui va venir travailler un peu et nous allons lui demander de créer au moins six nouvelles possibilités qui ont la même fonction que votre besoin en sucre, la même fonction que cette partie de vous qui consomme en excès du sucre.

Six alternatives qui remplissent exactement cette fonction-là.

Des alternatives qui sont au moins aussi efficaces, aussi



immédiates, aussi disponibles et peut-être même plus que ce qu'elles ne faisaient auparavant.

Et vous laissez faire, cette partie de vous qui crée des nouvelles possibilités ; cette partie qui a reçu tout à l'heure la raison pour laquelle vous cherchez à vous donner quelque chose d'important à travers votre consommation de sucre, quelque chose d'important pour cette partie de vous qui consomme ça en excès.

Votre part créative, alors qu'elle a reçu cette information, continue à créer au moins six alternatives aussi efficaces pour remplacer cette consommation excessive de sucre, des solutions nouvelles, adaptées à votre bien-être, à la personne que vous êtes devenues maintenant.

Je demande à cette partie de vous, responsable de l'excès de consommation de sucre de passer en revue toutes les nouvelles alternatives qui ont été créées par votre partie créative.

Cette part responsable, elle va passer en revue toutes les nouvelles possibilités, jusqu'à choisir celle qui est la plus efficace, la plus immédiate, la plus disponible.

Peut-être même plus que ce qu'elle ne pouvait faire auparavant.

C'est bon de laisser faire ce travail, de sorte que la partie qui faisait

ça avant dans votre vie, puisse faire autrement.

C'est peut-être dans les pensées que cela peut changer ou des choses qui se faisaient qui n'étaient plus là, qui vont pouvoir se créer à nouveau, je ne sais pas.

Cette partie responsable va choisir cette option, qui est la plus immédiate, efficace, disponible qui remplit la même fonction.

Prenez le temps afin que cette partie de vous fasse ce choix et aussi que toutes les autres parties soient d'accord avec cette nouvelle possibilité.

Je remercie vraiment votre inconscient pour le travail qu'il réalise.

C'est si agréable de savoir, qu'il y a cette partie de votre être, qui sait ce qui est bon pour vous. Et qu'il y a à l'intérieur de vous-même cette possibilité parmi tant de possibilités, pour répondre à votre désir, à votre besoin.

Je ne sais pas pourquoi vous voulez consommer moins de sucre : est-ce que c'est pour perdre du poids ; est-ce que c'est pour une question de santé ou d'autres possibilités ? Mais ce que je sais, c'est que vous êtes relié à un vrai désir, quelque chose de profondément intime et important pour vous.

Ça ne peut que satisfaire un désir, une envie, un engagement d'en consommer moins.

Cette partie responsable de la consommation va faire autrement maintenant, aujourd'hui ; c'est maintenant que ça se fait, en ce moment même.

Vous entendez ma voix et ainsi installé dans cet endroit agréable, nous avons un peu oublié le film ; alors, nous allons retourner au cinéma.

Sur l'écran, on peut voir que le film est terminé et qu'il y a un générique de fin, peut-être une musique, quelque chose qui indique, que c'est terminé à présent.

Alors, vous allez remercier la personne de l'écran, d'avoir vécu cela une dernière fois pour vous.

Puis, vous allez retourner vers ce premier vous, assis dans la salle.

Réintégrez cette personne, à l'intérieur de vous-même pour profiter de ses apprentissages.

Vous pouvez également la rassurer et lui dire que c'est terminé à

présent.

Et l'inconscient va pouvoir rediriger toute l'énergie qui est restée coincée dans cette histoire, la rediriger vers d'autres possibilités, des choses adaptées à la personne que vous êtes aujourd'hui, des choses adaptées au bien-être, respectant votre corps, votre identité.

Je vous invite à éteindre l'écran du cinéma, à éteindre le cinéma et le quitter pour vous retrouver à nouveau dans votre endroit agréable, pour vous y reposer un moment, parce que l'inconscient, va réorganiser toutes les informations de manière à les intégrer dans un schéma plus utile, plus adapté à votre présent.

Alors, laissez-vous porter dans cet endroit agréable de tout à l'heure, pendant que l'inconscient travaille en ce moment où vous n'avez rien à faire, juste le laisser œuvrer, pour vous et faire en sorte que vous puissiez être fier, fier de ses nouvelles possibilités qui s'ouvrent à présent.

En devenant une personne plus proche de votre désir, de l'image que vous avez de vous-même, un nouveau vous amélioré.

C'est comme si vous pouviez voir dans le miroir, voir cette personne qui n'a plus besoin de cette consommation exagérée de sucre.

Cette personne qui se donnait quelque chose d'important en faisant ça, mais qui n'en a plus besoin, parce qu'il y a tellement de choses qui ont changé.

Vous en avez peut-être eu besoin, ça a dû être utile un jour mais c'est terminé.

Votre inconscient est en train de réorganiser toutes ces informations pour vous en faire profiter. Devenir l'homme, (la femme) que vous êtes, en train de devenir vraiment. Être autrement dans ce monde, participer autrement à la relation que vous entretenez avec vous-même, avec les autres.

Continuez un peu à laisser faire ça...

Je remercie vraiment votre inconscient pour le travail qu'il a effectué pour vous aujourd'hui, tout comme vous pouvez le remercier, être fier de vous, de toutes ces capacités qui émergent à présent.

Puis, je me doute que vous êtes curieux (ou curieuse) de voir ce que cela va faire pour vous, dans votre vie.

Alors, la seule chose que je peux vous proposer, c'est de revenir, revenir au présent, revenir à l'endroit où vous êtes installé, de remonter vers un état d'éveil complètement, de reprendre le fil de

vosre journée ou de vosre soirée.

Simplement, commencez à bouger un peu, à respirer un peu plus profondément, sur quelques cycles de respiration, pour redynamiser l'énergie dans le corps.

Écouter ce que vosre corps a à vous dire, ce dont il a besoin, ce sont peut-être des étirements, des bâillements.

Tout comme dans les jours qui viennent, les semaines qui viennent, vous allez continuer à écouter ce dont vous avez besoin, avec un regard bienveillant, en faisant attention à vous, à vosre corps, en lui offrant des choses saines et agréables.

Vosre corps va vous le rendre au centuple parce que, plus vous apprenez à aimer vosre corps, plus il vous le rend. Là, vous recevrez aussi, et ça vous l'avez compris.

À partir de maintenant, vous faites des choses qui sont saines, justes et bonnes pour vous.

Alors, profitez, continuez à vivre bien sûr, faites plaisir à vosre corps, à vosre être, de manière différente.

Continuez à vous éveiller, à ouvrir vos yeux, à bouger, à respirer.