



## DUREE

### De 16 à 20 semaines

Cette durée est le temps qu'il vous faudra pour expérimenter et commencer à ancrer vos nouvelles habitudes.

Il vous appartiendra de les pratiquer assidument pendant une période **d'une année** ensuite afin de les automatiser et en faire votre nouveau mode de fonctionnement.

## PARCOURS MPMM

- 🎯 **8 séances de coaching de 1h30** une fois tous les 15 jours ou trois semaines soit au total 12 heures
- 🎯 **8 supports de travail de développement personnel** pour prendre conscience, réfléchir et expérimenter
- 🎯 **Des outils pratico pratiques** pour faciliter vos passages à l'action et accélérer votre transformation
- 🎯 Des **vidéos** inspirantes, motivantes et instructives pour jalonner votre chemin de notions clefs, de prises de conscience et encore d'expérimentations
- 🎯 **8 appels téléphoniques de 30 min** les semaines sans coaching
- 🎯 **2 appels de 30 min** dans le mois qui suit la fin du Parcours pour un suivi optimal

## LES THEMES DU PARCOURS MON POIDS MON MOI

### PAS 1

#### ETAT DES LIEUX POIDS ET MOI

Ce premier pas nous permettra de poser les bases de votre Parcours MPMM.

#### **Grâce à ce premier pas vous allez :**

Prendre du recul sur votre vécu relatif au POIDS, les faits générateurs, la succession des différentes étapes clefs,

Prendre conscience de vos comportements répétitifs et de l'installation du cercle vicieux dont vous aspirez à sortir,

Clarifier votre objectif, vos motivations, vos intentions ... vous engager !

Prendre conscience de vos ressources et des écueils possibles dans votre quête,

Déterminer vos alliés sur votre chemin de transformation ...

### PAS 2

#### PERIODE D'OBSERVATION

Ce second pas débute la phase d'observation indispensable de vos comportements.

#### **Grâce à ce premier pas vous allez :**

Repérer vos habitudes alimentaires contre-productives,

Accéder à vos ressentis corporels et émotionnels,

Modifier vos perceptions et chausser vos lunettes roses,

Poser chaque jour des intentions et les réajuster dans le sens de votre objectif,

Intégrer la politique des petits pas et célébrer chacune de vos victoires.

#### **Dans le but de :**

Clarifier votre situation face au poids mais pas que ...

Poser les fondamentaux qui vous permettront d'avancer tout au long du chemin,

Clarifier les principes élémentaires,

Prendre la responsabilité de votre chemin,

Redonner la vedette à votre corps.

## **PAS 3**

### **LIBERATION DES BLOCAGES**

Ce troisième pas est crucial dans votre évolution puisqu'il va vous permettre de prendre conscience et de libérer vos blocages liés au poids (peurs, croyances limitantes) ou les traumatismes du passé qui sont à la base de vos comportements alimentaires défailants et de votre suralimentation.

#### **Grâce à ce troisième pas vous allez :**

Repérer vos croyances limitantes, peurs et traumatismes liés au poids,

Les nettoyer,

Transformer vos croyances limitantes en croyances aidantes.

#### **Dans le but de :**

Gagner en efficacité et accélérer votre évolution

Dépasser rapidement vos blocages lorsque vous les rencontrerez

Gagner en confiance en votre capacité à évoluer

## **PAS 4**

### **SORTEZ VOS EMOTIONS DE VOTRE ASSIETTE**

Ce quatrième pas va vous permettre de nourrir votre bien-être plutôt que de compenser votre mal-être en vous apprenant comment faire la différence entre la faim émotionnelle, mentale et la faim physiologique qui seule doit vous amener à vous nourrir.

#### **Grâce à ce premier pas vous allez :**

Affiner vos perceptions physiques et mentales,

Accueillir vos ressentis, émotions et sentiments,

Les reconnaître, les nommer et les laisser circuler sans les bloquer.

#### **Dans le but de :**

Gérer vos émotions plutôt que les manger,

Faire de vos émotions des alliées pour nourrir vos besoins.

## **PAS 5**

### **NOURRIR VOS BESOINS**

Ce cinquième pas va vous permettre de prendre conscience des stratégies inconscientes que vous avez mises en place pour nourrir vos besoins et qui vont à l'encontre de vos objectifs et de votre bien-être.

#### **Grâce à ce cinquième pas vous allez :**

Déterminer un besoin et le nommer,

Reconnaître les mauvaises stratégies existantes en lien avec la nourriture,

Mettre en place de nouvelles stratégies et les expérimenter.

#### **Dans le but de :**

Domestiquer vos réflexes,

Augmenter votre bien-être au quotidien en cessant de nourrir artificiellement vos besoins,

Augmenter le respect et l'estime de vous-même !

## **PAS 6**

### **RENFORCER VOTRE NIVEAU DE CONFIANCE ET D'ESTIME**

Seul le passage à l'action va vous permettre d'avancer véritablement sur votre nouveau chemin mais les auto-saboteurs liés à la peur du changement vous amènent à trouver des excuses, à procrastiner, à reporter la faute sur l'autre ....

#### **Grâce à ce sixième pas vous allez :**

Reconnaître vos auto-saboteurs,

Prendre conscience du déficit de confiance et d'estime associé,

Utiliser des recettes simples et efficaces pour changer votre perception.

#### **Dans le but de :**

Ne plus jamais revenir en arrière,

Accepter vos fonctionnements pour les utiliser à votre avantage.

## **PAS 7**

### **CLARIFIER VOS VALEURS POUR EN FAIRE UN MOTEUR**

Vos valeurs sont le socle de votre identité et il est indispensable de les connaître pour fixer des actions en accord avec elles.

#### **Grâce à ce septième pas vous apprendrez à :**

- Trouver et clarifier vos valeurs,
- Nommer vos valeurs essentielles,
- Prendre conscience de votre GPS.

#### **Dans le but de :**

- Passer plus vite à l'action,
- Prendre plus facilement des décisions,
- Ne plus faire d'erreurs.

## **PAS 8**

### **PRENDRE LA RESPONSABILITE DE VOTRE TRANSFORMATION ET VOUS ENVOLER VERS L'AUTONOMIE**

Ce huitième pas marque la fin du Parcours MPMM mais le chemin vers l'alignement POIDS et MOI se poursuit et vous allez devoir appliquer au quotidien vos nouvelles habitudes, tous les apprentissages que vous aurez faits et les outils que vous aurez utilisés pendant ces 16 semaines.

#### **Grâce à ce huitième et dernier pas vous allez :**

- Faire l'état des lieux de VOTRE parcours MPMM,
- Lister les découvertes que vous avez faites sur vous-même.

#### **Dans le but de :**

- Prendre conscience de qui vous êtes devenu(e) et devez rester pour (atteindre) conserver votre poids bien-être.

## LES SUPPORTS DE TRAVAIL

« si vous ne changez rien, rien ne changera », vous êtes la clef essentielle de votre évolution et rien ne se fera sans vous !

Chacun des « pas » du Parcours Mon Poids Mon Moi fait donc l'objet d'un **support de travail spécifique sur le thème concerné.**

Si vous voulez faire de votre démarche une réussite, les étudier et les compléter lors d'un ou de plusieurs **rendez-vous avec vous-même** est essentiel afin de mettre en place vos expérimentations et de faire le point ensemble lors de nos **rendez-vous bimensuels.**

Je vous communiquerai également des supports de travail sur des **sujets particuliers** à intégrer dans votre évolution, selon le rythme de vos avancées, expérimentations et découvertes.

Les expérimentations réalisées et les expériences de transformation vécues vous auront amené à de belles découvertes, de nouvelles émotions qui viendront ancrer de nouvelles habitudes pérennes avec en arrière-plan le bien-être sous le signe du respect et de l'amour de vous-même.

## LES VIDEOS

**Des vidéos** jalonnent votre parcours Mon Poids Mon Moi sur des thèmes comme :

"Votre Pourquoi"

"S'engager"

"Recettes du bien-être"

"Les rituels"

"Les émotions"

"confiance en soi"

"monter en énergie"

....

**JE ME REJOUIS D'AVANCE DE VOUS RENCONTRER ET DE VOUS ACCOMPAGNER SUR LE CHEMIN DE L'ALIGNEMENT POIDS & MOI ET DU BIEN-ÊTRE !**