



Carole Serrat

SOPHROLOGUE

Sophrologie • Pratiques antistress • Harmonie corps-esprit

MON PROGRAMME MINCEUR

TOUT EN
douceur



BONUS AUDIO
CD ET MP3
MÉTHODE GUIDÉE
SUR MESURE

**Exercices, conseils et rituels
pour déstresser et atteindre votre poids de forme**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

MON PROGRAMME MINCEUR

TOUT EN *douceur*

Vous avez des kilos en trop qui vous empêchent de vous sentir bien dans votre corps ? Vous avez suivi des régimes qui vous ont fait prendre du poids plus qu'en perdre ? Ce livre est fait pour vous !

Pour mincir, il ne suffit pas de suivre un régime. Il faut avant tout être bien dans son corps et dans sa tête. Carole Serrat, sophrologue à l'hôpital Bichat, partage avec vous sa méthode exclusive pour trouver votre poids de forme :

- **Apprenez à gérer votre stress et trouvez votre équilibre nutritionnel** avec des techniques fondées sur la sophrologie et la méditation : respiration, visualisation, pensées positives, automassages...
- **Lâchez prise** grâce aux 50 exercices simples à réaliser.
- **Pratiquez facilement** grâce à des séances audioguidées inédites.
- **Trouvez une harmonie du corps et de l'esprit** pour atteindre votre poids idéal.

Grâce à cet ouvrage optimiste et efficace, rempli de témoignages forts, vous mincissez en toute légèreté.

UN CD EXCLUSIF DE 10 PISTES AUDIO

Ce CD exclusif vous permet de passer facilement de la théorie à la pratique. Si vous avez du mal à vous détendre et à vous concentrer, la voix guide de Carole Serrat et la musique de Laurent Stopnicki vont vous aider à vaincre le stress, à gérer vos émotions et à (re)trouver confiance en vous. Car mincir, c'est aussi dans la tête !

ISBN : 979-10-285-1561-4



9 791028 515614

19,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Photo : © Alexandre Mostras
Rayon : Bien-être



Cet ouvrage est accompagné d'un CD contenant 10 enregistrements pour profiter pleinement de votre programme minceur.

Les plages du CD :

1. Introduction (0'25)
2. La respiration anti-stress (2'20)
3. Détente corporelle complète (9'25)
4. La source du bien-être (4'46)
5. Programmation nutritionnelle (2'32)
6. Se valoriser (4'28)
7. Les ancrages minceur (3'35)
8. Le réveil (2'39)
9. Never too late (4'17)
10. La danse des énergies (3'12)

Les pistes du CD sont également consultables :

– Sur la page suivante :

<https://blog.editionsleduc.com/sophro-minceur.html>

– Sur l'application **Marque-Page**, grâce aux logos présents tout au long du livre (voir les explications en page 6).

Textes écrits et interprétés par Carole Serrat et Laurent Stopnicki
Musiques de Laurent Stopnicki

De Carole Serrat et Laurent Stopnicki, aux éditions Leduc.s :

La Médit-action, 2018

Ma sophrologie antistress, 2018

Ma méthode de sophrologie pour bien dormir, 2016

Ma méthode de sophrologie pour les enfants, 2015

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Édition : Stéphane Sérédouik

Maquette : Hung Ho Thanh

Design de la couverture : Antartik

Illustrations : Adobe Stock

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1561-4

Carole Serrat

MON PROGRAMME
MINCEUR
TOUT EN
douceur

Exercices, conseils et rituels pour destresser
et atteindre votre poids de forme



BONUS AUDIO

10 pistes à découvrir
sur le CD
ou en ligne

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

INTRODUCTION

7

Chapitre 1 ★ **MA MÉTHODE POUR MINCIR TOUT EN DOUCEUR**

Apprendre à gérer son stress et à bien manger grâce à la sophrologie	13
La voix et la musique pour mincir	14
Comment la musique relaxante peut-elle m'aider à maigrir ?	19
Pourquoi utiliser la sophrologie dans la gestion du poids ?	20
Pourquoi ne pas se contenter d'un régime ?	22
Les effets du stress...	23
Le self stress	25
Comment le stress modifie votre corps	31
Comment diminuer le stress ?	34
Le stress agit sur nos émotions	38
Détoxer notre mental, par Laurent Stopnicki	41
Sérénité, quiétude et confiance en soi sont indispensables à notre bien-être	45
La procrastination, source de stress	48
Comment rétablir l'équilibre sans se lancer dans l'engrenage des régimes drastiques ?	50

Chapitre 2 ★ **POURQUOI ET POUR QUI VEUT-ON MINCIR ?**

La recherche de la beauté physique	57
La culpabilité	58
Mes 5 règles de base	58
Être en accord avec son corps	60
Une astuce de star	62
Comment les problèmes relationnels influent sur notre organisme	65
Bercez votre enfant intérieur	69
Partagez vos objectifs	72
Être en accord avec sa famille, pardonner	74
L'amour n'est pas un dû, mais un don	77

Chapitre 3 ★ **LA SÉANCE COMPLÈTE POUR TROUVER SON POIDS DE FORME**

Tenir un petit journal	83
L'intention de la séance	84
Étape 1 : la respiration	86
Étape 2 : la détente du corps et de l'esprit	94
Étape 3 : s'accepter, s'aimer	102
Étape 4 : la visualisation sensorielle	109
Étape 5 : visualisez votre réussite	118

Chapitre 4 ★ **BIEN MANGER ET BIEN DIGÉRER**

Quelles sont les solutions côté alimentation ?	127
Les aliments antifatigue	128
Mes aliments antistress	133
Mincir en restant en bonne santé	137
Les bienfaits de l'eau	141
Redécouvrez le plaisir de manger	143
Bien digérer est essentiel pour notre santé	146

Chapitre 5 ★ **BIEN BOUGER POUR BIEN MINCIR**

La relaxation dynamique pour mincir	155
Le fitness pour perdre du poids	165
Quel entraînement faire lors d'un régime ?	167
Les bienfaits de la marche et de la course à pied	170
Marcher pour déstresser	173
La course à pied	176
Bouger en douceur	177
Le chi ? C'est quoi ?	178
Ressentir l'énergie du dan tien	182
L'harmonisation du yin et du yang	183
Les bienfaits des automassages	185
La réflexologie plantaire	193
CONCLUSION	197
TABLE DES PRATIQUES	201
REMERCIEMENTS	205



Découvrez les contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

** Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone*



**Avec ce livre, retrouvez les 10 pistes du CD
sur votre Smartphone ou votre tablette.**

Sans l'application Marque-page, vous pouvez également accéder
aux contenus directement via le lien suivant :
<https://blog.editionsleduc.com/sophro-minceur.html>

INTRODUCTION



Et si c'était possible de mincir avec sa tête ?

Lorsque l'on évoque la perte de poids, on pense souvent aux salles de sport et aux régimes draconiens, mais avant de chercher à perdre du poids, il faut avant tout comprendre notre rapport à la nourriture, et cela se passe d'abord dans la tête !

En vous aidant à comprendre votre rapport à la nourriture, la sophrologie va vous permettre de combler vos carences, de reprendre le contrôle de votre comportement alimentaire, d'apprivoiser votre faim pour ainsi vaincre vos envies de grignotage et stopper les compulsions. Finalement, il s'agit d'apaiser votre système nerveux et de réguler votre système hormonal afin de mincir en conscience et en douceur, en complément d'un régime alimentaire adapté.

Mon programme est simple et accessible à tous. Il va vous aider à éliminer vos kilos superflus en douceur grâce à des exercices simples qui vous fourniront les clés d'un équilibre physique et émotionnel durable, synonyme de forme et de santé au quotidien.



Tout commence dans la tête : par votre imagination, vous pouvez agir directement sur votre corps. Lorsque vous entrez dans l'état de conscience sophronique, vous perdez la notion du temps. Vous pouvez alors facilement vous imaginer dans l'avenir, avec la silhouette que vous désirez avoir.

La prise de poids est généralement liée à un mal-être qui vous fait manger compulsivement, même si vous n'avez pas faim. En état de relaxation, vous pouvez simplement suggérer à votre cerveau : « Je hais tous les produits trop gras et trop riches, je fuis le sucre, les beignets, les bonbons. Par contre, je mange avec plaisir les fruits de saison, les viandes et poissons grillés. » Ainsi, vous programmez votre inconscient dans une projection future dans laquelle vous devenez capable de manger des aliments sains, sans pression émotionnelle, sans violence psychologique.

À travers des exercices de visualisation, vous apprendrez à apprécier les aliments. Ainsi, votre cerveau recevra plus rapidement le sentiment de satiété.

Concrètement, la sophrologie va vous aider à :

- identifier les facteurs qui ont favorisé la prise de poids ;
- mieux connaître votre corps ;
- vous détourner de la *junk food* et des aliments « rassurants » ;
- stopper les fringales et être rassasié plus vite ;
- renforcer vos motivations.

En luttant contre le stress et en apprenant à contrôler vos émotions, la sophrologie vous aidera à gérer vos accès de gourmandise et vos comportements compulsifs. Mon but : vous rendre autonome.

Laissez tomber vos préjugés, vos frustrations et vos comportements alimentaires négatifs et suivez-moi dans ma méthode ! Je vous aiderai à prendre le bon chemin : celui de votre équilibre au quotidien.

Dans cet ouvrage, je vous propose un programme minceur durable, basé sur une hygiène de vie dans le plaisir, et du bien-être dans la globalité de votre corps et de votre esprit.



Chapitre 1



MA MÉTHODE POUR MINCIR TOUT EN DOUCEUR



Apprendre à gérer son stress et à bien manger grâce à la sophrologie



La sophrologie regroupe un ensemble de techniques de respiration et de visualisation dont le but est la relaxation. Elle permet de se reconnecter à son corps, d'en écouter les messages et les besoins afin de comprendre son fonctionnement. Il s'agit donc de prendre conscience de vos comportements alimentaires afin de ne plus les subir.

Rien n'arrive par hasard : une pulsion alimentaire est souvent le signe d'un déséquilibre plus profond. Stress, manque de sommeil... Autant de petits tracasseries qui, au final, nous poussent à nous réfugier dans le réconfort de la nourriture et des petits plaisirs.

Ma méthode va vous aider à prendre conscience de ces troubles. Associée à un rééquilibrage alimentaire, elle vous permettra de retrouver votre ligne, en douceur, sans violence et dans le calme intérieur. Le changement sera progressif, mais durable !



La voix et la musique pour mincir



Dans notre approche, **la théorie est très importante, mais rien ne vaut la pratique** : on peut toujours vous apprendre le code de la route et vous montrer comment fonctionne une voiture, tant que vous ne vous mettez pas vous-même au volant, vous ne saurez pas conduire. C'est la raison pour laquelle nous utilisons la musique et la voix.

La théorie est très importante, mais rien ne vaut la pratique.

► Pourquoi le CD ?

Parce que c'est la voie « royale » pour entrer dans le monde de la relaxation, de la sérénité !

Notre CD vous permet de passer instantanément de la théorie à la pratique et d'en savourer immédiatement les effets : si vous avez du mal à vous détendre, à vous concentrer ou si vous êtes stressé, le CD est le moyen idéal pour commencer à pratiquer la relaxation. **Vous n'avez aucun effort à fournir, vous n'avez qu'à vous laisser guider !**

Notre programme va faciliter votre lâcher-prise et apaiser votre volonté qui, souvent, contredit voire interdit la détente. **Car la détente, c'est comme le sommeil : plus on la cherche, moins on la trouve !**

Progressivement, vous allez développer votre capacité à vous détendre, à vous faire confiance et à visualiser. Une fois que vous aurez acquis les réflexes de relaxation, **vous pourrez les utiliser de façon autonome dès que vous éprouverez des pulsions alimentaires**, par exemple.

Dans un premier temps, laissez-vous aller, écoutez le CD une première fois, simplement pour vous relaxer.

► La voix de Carole

La voix-guide vous fait des suggestions, mais c'est vous qui disposez et créez votre propre détente, votre propre voyage intérieur. **La voix a un impact exceptionnel sur la détente et le système neurovégétatif.** Elle va vous accompagner dans votre démarche minceur.

Dès le sixième mois de la vie, le fœtus perçoit de nombreuses vibrations sonores : il entend la voix de sa mère et aussi la musique ; il mémorise ce qu'il entend. **Cette mémoire rappelle un environnement sécurisant, une sensation d'apesanteur.** À la naissance, les bébés reconnaissent la voix de leur mère. Cette voix va les sécuriser et les apaiser dans les premières années de leur vie.

C'est en pensant à ce phénomène que nous avons orienté notre travail de voix et de composition, afin que l'auditeur retrouve les sensations originelles de paix et de sécurité, des sensations de paradis retrouvé. J'ai donc choisi de ne pas adopter un ton thérapeutique, laconique et détaché. Au contraire, j'ai pris le parti de créer un lien intime avec l'auditeur, comme si je

racontais une histoire à un enfant, à son « enfant intérieur ». **Cette présence rassurante génère des effets puissants sur le stress et l'insomnie.**

À noter

La voix n'est pas seulement présente pour vous guider, mais pour vous apaiser, vous tranquilliser. Elle est accompagnée d'une musique enveloppante qui renforce cette sensation d'apaisement. C'est la base de notre travail.

► La musique de Laurent Stopnicki

Cette musique n'est pas un simple fond sonore sur lequel une voix de thérapeute vient se poser de façon aléatoire. **Cette musique est génératrice de détente.** J'ai composé, adapté et synchronisé la musique aux textes et à la voix. Elle accompagne donc la séance pour favoriser la relaxation ; elle est en elle-même génératrice de détente !

J'ai effectué depuis plusieurs années un travail de recherche très personnel sur les sons et les timbres, en étudiant l'influence des vibrations sonores sur les émotions. Avant d'enregistrer le disque, je me suis livré à des expériences en utilisant et en modelant le son de mon souffle, le son de ma voix et même le son de mon corps.

Dans mon laboratoire de musique, je devenais mon propre cobaye : lorsque j'obtenais des résultats qui me semblaient probants, j'appelais des amis pour tester sur eux les effets de mes compositions et je leur demandais de me décrire précisément ce qu'ils ressentaient.



Un savoir ancestral

La musique exerce une action évidente sur les êtres humains. Platon puis Aristote considéraient déjà la musique comme indispensable à la bonne santé mentale. Ses effets thérapeutiques et émotionnels ne sont plus à démontrer...

Il a été prouvé que **les vibrations sonores agissent sur la croissance et la santé des cellules végétales**. De même, on sait que certaines fréquences musicales entrent en résonance avec celles de notre système nerveux et **nous procurent une sensation d'apaisement, de bien-être**.

C'est ainsi que certaines musiques nous donnent de l'énergie, nous stimulent ; d'autres influent sur le système parasympathique, facilitant la digestion, la respiration et la circulation sanguine. **Les musiques que nous composons induisent un état de relaxation profonde** qui permet de nous ressourcer, de réguler notre métabolisme, certaines basses fréquences favorisant l'entrée dans la détente.



La nature comme source d'inspiration

Je pars bien souvent de sources sonores vivantes, réelles (souffles, respirations, instruments traditionnels, percussions corporelles) ; je les échantillonne, les filtre, les égalise, les mélange avec d'autres sonorités naturelles ou électroniques... Dans certains morceaux, les sons tissent pour l'auditeur une enveloppe musicale apaisante, acoustiquement proche des perceptions intra-utérines.

Avec Carole, nous recherchons les sensations sonores du fœtus filtrées par le liquide amniotique. **Ces mélanges, cet apport naturel créent un environnement sonore propice à la méditation** : il suffit parfois d'écouter ces musiques pour qu'aussitôt se remodele en nous l'impression sécurisante de la détente !

Les musiques de notre méthode vous permettront, si vous le souhaitez, d'identifier un thème à une sensation : tout comme on peut ressortir une photo mentale d'une visualisation et en retrouver les émotions, **l'évocation d'un thème musical associé à la détente vous permettra de retrouver vos sensations de bien-être.**



Comment la musique relaxante peut-elle m'aider à maigrir ?

C'est depuis votre subconscient qu'est programmé votre désir de manger gras ou sucré et **c'est donc lui qui vous incitera à aimer les aliments sucrés et gras responsables de votre excès de poids.**

Comment va donc agir notre musique relaxante pour maigrir ? En reprogrammant tout simplement votre subconscient. Pour cela, **les messages sophrologiques intégrés à la musique vont progressivement s'intégrer à votre cerveau**, lui imposant de nouvelles habitudes alimentaires qui deviendront naturelles pour vous.

Notre méthode permet une perte de poids progressive et sur le long terme. Les risques de déséquilibre physique ou d'effet « yoyo » sont donc clairement limités.

Et maintenant, passons à la pratique. Je vous invite à écouter le CD en entier une première fois. Je compte sur vous pour prendre soin de vous !



Pourquoi utiliser la sophrologie dans la gestion du poids ?



Décider de s'occuper de son poids, c'est chercher à modifier la forme de son corps parce qu'elle ne nous convient pas ou ne nous convient plus...

Bien souvent, on ne prend conscience de son corps que lorsqu'on se regarde dans la glace ou que l'on monte sur la balance. L'image que l'on se fait de son corps entre alors en conflit avec le chiffre « maudit » indiqué par l'appareil de mesure. **Il est en effet bien difficile d'accorder notre vision intérieure avec la représentation que l'on donne à voir aux autres.**

C'est à ce moment-là que la sophrologie trouve tout son sens : **elle permet de modeler notre représentation intérieure** de façon à ne plus avoir recours à une balance pour se donner une idée de l'image de notre corps. Concrètement, il s'agit de renouer le contact avec notre corps, consciemment, en douceur.

Grâce à la sophrologie, **vous allez découvrir vos vrais besoins**, les respecter et bannir ces petits troubles quotidiens qui vous empoisonnent la vie et ternissent l'image que vous vous faites de votre propre corps.

À noter

La sophrologie peut se pratiquer partout : pendant une pause au bureau, à la maison ou dans la nature lors d'une promenade, par exemple. Quelques respirations suffisent pour évacuer le stress et retrouver sa sérénité. Lorsque vous stressez, vous avez tendance à compenser par de la nourriture ? Pas de panique ! Quelques exercices bien ciblés vous aideront à contrôler vos émotions.

Exercice pour se ressourcer

- Bouchez vos oreilles avec vos pouces.
- Fermez vos paupières avec vos index.
- Avec vos majeurs, fermez vos narines.
- Inspirez profondément par la bouche.
- Retenez votre respiration quelques secondes.
- Penchez-vous en avant en pliant les genoux.
- Relâchez les épaules.
- Retenez l'air puis expirez profondément par le nez.
- Inspirez en déroulant la colonne vertébrale.





Pourquoi ne pas se contenter d'un régime ?

Si vous êtes de ceux qui font trop pencher la balance et que vous avez essayé tous les régimes, vous vous êtes sûrement rendu compte que, bien souvent, les régimes ne fonctionnent pas bien... Certes, on perd du poids, mais **dès que l'on arrête le régime, on en reprend encore plus !**

À noter

Pour diminuer son poids, il faut évidemment faire attention à la nourriture, mais ce n'est pas suffisant. Certaines personnes pensent que par le jeûne elles vont se débarrasser définitivement de leur poids excédentaire, mais même s'il s'agit là d'un excellent moyen pour éliminer ses toxines, il ne permet en aucun cas de retrouver un poids normal d'une manière définitive.

Par ailleurs, si l'on veut faire un régime, **il faut impérativement consulter un diététicien** car certains programmes trop restrictifs peuvent être dangereux. La sophrologie peut vous aider à trouver une motivation indispensable dans le cadre d'un régime.

Mais pour maigrir, **il faut d'abord rechercher la cause de la prise de poids** : est-elle physique ou psychologique ? Les causes physiques sont une nourriture trop grasse, trop abondante, un déséquilibre hormonal, une digestion difficile... Les causes psychologiques : manque d'affection, compensation par le sucre et les graisses, autopunition...

Régime ou pas, la gestion de nos émotions occupe une place capitale. Le stress, par exemple... Il s'agit d'un des maux qui perturbent le plus notre organisme, et notamment notre rapport à la nourriture.



Les effets du stress...

► ... sur votre comportement

Voici quelques symptômes qui vous permettront de repérer les effets du stress dans votre vie quotidienne :

- J'ai du mal à trouver le sommeil.
- Je suis irritable... Un rien m'énerve !
- J'ai du mal à me concentrer ; j'ai des trous de mémoire.
- Je pense à trop de choses à la fois.
- Je m'en veux quand je rate quelque chose.
- Jen'arrive pas à me décider. Je suis préoccupé. Je tourne en rond.
- Je ne peux pas me passer de café, d'alcool, de tabac, de médicaments (calmants/excitants).
- Je ne pense qu'à manger... Je grignote tout le temps.

► ... sur votre corps

- Je me sens fatigué.
- Je grossis pour un rien.
- J'ai des tensions musculaires au niveau des épaules, de la nuque...
- J'ai mal au dos.
- J'ai des maux de tête.
- J'ai des vertiges.
- J'ai le cœur qui s'emballe, des palpitations, de l'arythmie...
- J'ai une boule dans l'estomac, la gorge, le ventre...
- J'ai du mal à digérer, j'ai des nausées, des brûlures d'estomac.
- J'ai du mal à m'endormir.

► ... dans vos relations

- Je suis mal à l'aise avec les autres, j'ai tendance à m'effacer.
- Je suis souvent sur la défensive, j'ai l'impression que les autres me jugent.
- Je préfère ne rien dire quand quelque chose ne me plaît pas.
- Je me dispute de plus en plus souvent avec mon partenaire.
- Je me mets facilement en colère.
- Je n'ai plus confiance en personne.
- Je me sens incompris.

Composez votre propre « catalogue » avec les effets que le stress produit sur vous. Commencez à considérer ses causes et prenez note de ce que vous avez envie de modifier dans votre vie. Peut-être voyez-vous déjà des liens s'établir entre certaines situations et votre rapport à la nourriture ?

Nous y reviendrons ensemble un peu plus tard, mais vous pouvez dès à présent commencer à dessiner vos priorités, vos objectifs... Au fil de votre avancée dans la méthode, **vous constaterez à quel point vous pouvez avoir de l'influence sur votre niveau de stress et donc sur votre poids.**



Le self stress

Nous avons la capacité de nous fabriquer du stress, selon les situations, les personnes, notre histoire...

► Le stress par anticipation

Qui ne s'est pas un jour inquiété avant de se rendre chez le dentiste ou avant de passer un examen, un entretien ? On appréhende, on imagine avec une facilité déconcertante que l'on va souffrir le martyre, que l'on ne va pas être à la hauteur, que l'on va tout rater... **Ces appréhensions imaginaires créent du stress, voire de l'anxiété**, et notre réflexe peut d'ailleurs être de nous « rassurer » en nous réfugiant dans la nourriture.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mon programme minceur tout en douceur
Carole Serrat et Laurent Stopnicki



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E