



Les causes du surpoids

**Enfin des révélations
qui permettent de
comprendre et d'agir !**

Marcel Bianchi
Hypnothérapie et reprogrammation
<http://www.energie-sante.ch>

En Budron E7 - CH-1052 Le Mont-sur-Lausanne - Tél. 0041 21 648 11 01
Email : energiesante@bluewin.ch

SOMMAIRE

- Préavis 3
- Cause en relation avec l'alimentation, avec l'émotionnel 5 - 10
- Lorsque nous mangeons entre les repas 11 - 13
- Aux repas et entre les repas, mais sans compulsions 14 - 15
- Différence entre manger entre les repas et compulser 16 - 18
- Relation entre : Être nourri et Être aimé 19
- Exemples de situations 20 - 26
- Celui qui est mince est programmé pour fuir 27 - 28
- Les moments stratégiques de déclenchement du surpoids 29 - 30
- Le tabou, la souillure 35 - 36
- Différentes activations de la guérison 37

Les causes du surpoids

Préavis

Avant de lire ce qui suit, je vous demande de bien comprendre la différence entre :

1. Ce qui se dit parce qu'il faut le dire ...
2. Ce qui se dit parce que c'est divulgué dans les journaux ou médias sous certaines pressions.
3. Ce qui n'est pas dit parce que c'est mieux que les gens ne le savent pas.
4. Ce qui est plagié, dit et redit par des non-professionnels qui ne font qu'utiliser des marchés porteurs. Le surpoids est le plus grand marché de la santé mondiale, après la chimie médicale. Mes textes et informations sont basés sur plus de 12'000 consultations en cabinet.

En cas de surpoids important (obésité), si la thérapie est uniquement axée sur la modification des comportements alimentaires, il y a de fortes chances d'échecs. Car le "naturel" (les programmations dans l'inconscient) peut revenir à la moindre réactivation d'un conflit, stress, deuil, séparation, licenciement personnel ou d'un conjoint, etc.

Si la démarche est réalisée sur la **libération de la cause** et **l'apprentissage de nouveaux comportements**, la bombe à retardement (déclenchement d'un problème latent par une cause extérieure), n'a plus lieu d'exister.

**La cause évidente, observable
du surpoids est :**

**Un déséquilibre
alimentaire**

***La cause du déséquilibre
alimentaire est :***

Emotionnelle

Il ne faut pas se leurrer, si le surpoids concerne 30% des personnes, et qu'il est prévu pour 2050 que cela passera à plus de 60 %, c'est que la solution n'a pas été trouvée.

Ou... oui, elle est connue, mais par la minorité du monde thérapeutique, et d'une certaine manière, cela n'arrange pas certains organismes, que le surpoids soit solutionné. On tire la sonnette d'alarme, mais sans vouloir chercher les causes réelles.

Quel que soit le mode alimentaire modifié, s'il n'est pas accompagné de la compréhension de la cause (qui se trouve dans l'enfance), il n'y aura jamais de solution possible, si ce n'est que de passer d'un stade à un autre, toute sa vie ...

Pour qu'un processus alimentaire devienne une habitude saine au quotidien, il y a des croyances et mémoires à libérer et cela, aucun régime, aucun principe alimentaire (sans la compréhension du vécu émotionnel), ne va le faire ! Si l'observation alimentaire (modification de ce que l'on mange) est en complément à la libération de la cause (émotionnelle), cela est cohérent, et les deux méthodes donnent d'excellents résultats.

Mon expérience de plus de 20 ans dans le domaine de la déprogrammation par l'hypnose m'amène à ce constat. J'ai vu passer dans mon cabinet des milliers de personnes qui ont pratiqués de nombreuses méthodes.

Si l'émotionnel et le vécu passé n'est pas déprogrammé, c'est une illusion que de croire qu'une solution va être trouvée... Dans certains cas, des personnes vont penser avoir solutionné... Mais elles vont passer leur vie à calculer des points, à être attentives à tout ce qu'elles achètent (Calories, sucres sur les emballages, à la recherche de produits allégés, des additifs à éviter, etc.). Si ces personnes lâchent le contrôle qu'elles s'imposent sur elles-mêmes, elles savent bien qu'elles prennent du poids, alors elles passent leur vie à tout contrôler et ne vivent plus...

D'autres vont prendre 300 kilos dans leur vie et perdre 250 kilos, mais avoir toujours un surpoids, car elles passent d'une méthode à l'autre ...

Lorsque nous mangeons entre les repas

Lorsque nous mangeons à tous moments, en compulsion, un VIDE a besoin d'être comblé !

Il s'agit bien évidemment d'un vide d'amour "si je reçois à manger, je suis aimé"... Comme l'autre / le monde ne m'aime pas comme je le souhaite, alors je me donne l'amour que je peux !

Qu'est-ce donc ce VIDE ? Il s'agit d'un manque qui, lorsqu'il est ressenti rend nerveux, mal à l'aise, angoissé... Puis, lorsque le vide est momentanément comblé, cela calme, soulage, et pendant un certain temps, la paix réside en soi.

Avez-vous déjà vu un bébé avoir faim ? Lorsque le bébé a faim il devient nerveux, puis il s'agite, il pleure, il hurle. Lorsque sa maman lui donne enfin à manger, il se tait, il mange, puis ensuite il est calmé...

Celui qui mange exagérément et plus particulièrement celui qui compulse aussi hors des repas vit exactement les mêmes séquences que celles du bébé qu'il était !!! A la différence près que l'adulte (au niveau de son cerveau conscient) sait très bien, que s'il ne compulsait pas, il aurait ultérieurement la possibilité de manger normalement (lors du prochain repas) et qu'ainsi il continue à vivre; mais son inconscient est toujours dans la mémoire du bébé. Le bébé, lui, ne sait pas que sa subsistance est garantie, pour lui, ne pas recevoir à manger = mort.

Dans le cerveau (partie inconsciente) de celui ou celle qui compulse, soit qui **se remplit** entre les repas jusqu'à souvent se sentir mal, il se vit un ressenti identique à celui du bébé qui angoisse parce qu'il a faim. "Si je ne mange pas tout de suite et de manière importante = la mort".

Il y a donc chez celui qui compulse entre les repas un programme spécifique, imprimé depuis son plus jeune âge, qu'il y a lieu de libérer.

Dans cette situation, la thérapie par l'auto hypnose agit simultanément sur deux plans :

1. Elle induit chez la personne une modification progressive du comportement de compulsion, pour aller jusqu'à annuler totalement les compulsions.
2. Par des suggestions appropriées et par des observations internes, la personne va être libérée des chocs émotionnels qu'elle a vécus en tant que bébé (ou pour d'autres situations de son enfance) vis-à-vis de la nourriture.

Le surpoids dû, d'une manière générale au fait de trop manger, que cela soit au repas et entre les repas, mais sans compulsion

Il y a plusieurs raisons d'avoir du surpoids. Il y a également des gens qui ne peuvent pas prendre de poids ou d'autres qui ne veulent pas en prendre. Il s'agit dans ce cas d'un conflit de ne pas exister, ne pas être vu, il s'agit d'un refus de vivre.

Le surpoids, c'est le contraire, il faut être VU ! Et souvent se sentir bien protégé par la graisse, protégé d'être a/graissé. La graisse protège du froid et des chocs provenant de l'environnement (chocs réels comme émotionnels).

Lorsque vous lisez ces lignes, il vous faut vous placer dans votre partie instinctive ou animale pour comprendre comment cela fonctionne à l'intérieur de vous. Vous allez naturellement accepter que si vous avez du surpoids, ou une attitude dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser malgré votre volonté, qu'il y a quelque chose à l'intérieur de vous, sur lequel jusqu'à présent vous

n'avez pas de maîtrise, qui agit à votre insu; il s'agit donc bien de cette partie inconsciente / instinctive. Il est aussi nécessaire que vous adhérez au fait que la plus vaste partie de notre cerveau (celle que l'on appelle l'inconscient) est en relation avec tous nos mécanismes de survie de l'espèce. Et que c'est cette partie qui agit la plupart du temps sur nous, d'une manière tout à fait simple, elle le fait toujours pour la survie. Cette partie ne réfléchit pas, elle va créer les automatismes en fonction de programmes et chocs qui sont vécus à différents moments de notre vie.

Lorsque nous mangeons exagérément et prenons du poids (sans compulser entre les repas mais en mangeant tout de même régulièrement), nous avons de plus en plus besoin d'être vu, reconnu, de prendre de la place, d'avoir des épaules larges, d'en faire beaucoup pour les autres et de perdre la conscience de nos limites (ne plus savoir dire non).

Différence entre manger régulièrement entre les repas et "compulser"

Celui qui mange régulièrement entre les repas, va toujours faire également les 3 repas principaux, il mange innocemment sans se préoccuper du regard des autres; il s'agit d'un besoin "doux" de se donner de l'amour, mais il ne culpabilise pas ou que très peu, il est possible qu'il n'ait pas de problème de surpoids.

Celui qui compulse, s'il ne le fait pas... Il peut se créer une "mini" angoisse devant son réfrigérateur ou ses armoires ! En général il se cache pour le faire (comme l'enfant qui vole un bout de chocolat) s'il vit en couple et se sent coupable lorsqu'il l'a fait.

Certaines en arrivent à un tel point qu'elles doivent vomir. Lorsque cela va jusqu'au vomissement, nous trouvons dans ce cas plus de 90% de femmes.

Dans cette dernière situation, avec vomissement, il y a deux phases très distinctes :

1. Se remplir.

2. Se vider.

Se sont deux points complètement différents et pour amener la personne vers la guérison, il est essentiel de comprendre ces deux parties qui sont très symboliques.

Personnellement, dans ma vie de thérapeute, je n'ai JAMAIS eu d'hommes dans cette situation (de se faire vomir, compulser dans l'alimentation, oui, mais beaucoup plus rarement). Il s'agit donc bien d'une histoire de femme, de mère, d'amer/à mère-tu-me --- "mère me tue"*.

L'homme n'est pas un "nourricier", il n'est pas confronté au fait de nourrir ses petits. Si son rôle archaïque est d'aller à la chasse (s'engager et utiliser sa musculature, amener la subsistance au foyer), la femme dans son rôle de nourricière est directement impliquée dans la réalité de nourrir; elle est réactivée dans ce processus à plusieurs reprises :

- A la puberté, lorsque son corps lui indique qu'elle devient femme et future mère
- Lorsqu'elle est enceinte et devient réellement mère.
- Lorsqu'elle a des soucis pour l'avenir et la sécurité de ses enfants

* Comprenez cela comme de la symbolique, il n'y a pas de jugement à développer, dans ma manière de comprendre les scénarios de vie, il n'y a pas de coupable, pas de victime, il y a des jeux de rôles inconscients, vis-à-vis de notre expérience passée.

Lors de ces diverses étapes, la femme est mise en résonance avec ce qu'elle a elle-même vécu comme relation avec la nourriture, avec les peurs inconscientes du fœtus (transmises involontairement par sa mère), avec les peurs inconscientes du bébé, avec les peurs et conflits qui se sont créés durant son enfance.

Se faire vomir est une façon de dire à sa mère, en tant qu'adulte "Maintenant que je fais ce que je veux, je te montre que tu ne m'enfile pas ce que tu veux !". Le cerveau de cette femme en est toujours à l'âge où la mère la forçait de manger... Il y a une grande différence entre la femme qui compulse et se "remplit" sans se faire vomir (elle prend du poids pour montrer qu'elle existe) et la femme qui compulse et se fait vomir (elle ne prend pas de poids, elle montre la révolte contre sa mère qu'elle n'a pas pu manifester dans son enfance = vengeance inconsciente contre la mère.

Comprenons bien que la relation mère-fille est bien autre que la relation mère-garçon. Avec sa fille, la mère va projeter ses propres peurs de femme et celles de sa mère, de sa grand-mère.

Alors qu'elle ne projettera pas ses peurs de femme sur ses garçons. Pour entrer dans un exemple très concret. Si une mère a été abusée ou violée, ou si elle a été fille-mère; si elle a un ou plusieurs

garçons, pas de problèmes de projections. Si elle a deux garçons et une fille, la fille va tout ramasser !

Dès le moment de la puberté (c'est le moment où une fille devient femme car elle peut enfanter), mais parfois déjà un peu avant, la mère va la mettre en garde contre les hommes. Elle va vouloir connaître les petits copains de sa fille; elle va aller jusqu'à la dévaloriser par rapport à sa manière de s'habiller, elle va aussi aller jusqu'à la traiter de "put" ou de dévergondée pour la ramener à la raison afin qu'elle s'habille plus soft. Elle va la tenir en laisse... Lorsque sa fille sera majeure elle va trouver tous les prétextes pour lui dire que ses amis ne sont jamais les bons et même s'immiscer dans la vie amoureuse de sa fille pour la gérer au mieux.

Il en va de même avec l'alimentation. Si la mère a eu des problèmes avec l'alimentation, elle va également influencer (inconsciemment) sur sa fille.

Cependant, ici, avec l'alimentation, c'est encore plus subtile qu'au niveau des attouchements ou du viol. Car dans le 85% des cas, ces situations sont consciemment connues. Alors que les problèmes alimentaires ne sont pas nécessairement consciemment connus, puisqu'ils commencent déjà à 1 jour d'existence ! Dans un cours une élève me dit qu'elle a une amie donc la mère la mettait dans

l'évier pour qu'elle mange et qu'elle attendait qu'elle ait fini de manger pour la sortir de l'évier !!! Si la mère n'avoue pas un jour cela à sa fille, comment cela peut-il être connu. Il y a ainsi nombre de problèmes alimentaires cachés, inconscients, inconnus. L'attente devant le biberon... Comprenez bien que pour le bébé :

Etre nourri = être aimé = droit à la vie

Ne pas être nourri, ne pas recevoir à manger lorsque le bébé a faim = ne pas être aimé = mourir

Dans ce que le petit enfant peut comprendre, il ne sait pas que s'il n'a pas à manger au moment où il a faim, il aura plus tard, non, cela il ne peut pas le savoir. Pour lui, il n'est pas aimé et il va vers la mort. Donc si cela a été souvent ressenti, si l'adulte n'a pas régulièrement à manger... il va vers la mort !

Donc son cerveau qui va toujours chercher la meilleure solution dans l'instant présent va lui faire chercher à manger, peu importe si il a déjà assez mangé, puisque c'est pour le sauver de la MORT et en même temps, renouer avec l'amour de la mère.

Ces deux derniers paragraphes et plus particulièrement ces 5 dernières lignes sont essentiels dans la compréhension.

Il s'agit du fruit d'une expérience prolongée de mon domaine de l'humain. Elles représentent la clé fondamentale qui me permet d'aller vers la déprogrammation

Dans la compulsion, notre cerveau nous fait revivre un moment où l'on se sentait bien, aimé, caressé !

Tout ce que nous vivons sans avoir la possibilité de le modifier avec la volonté, est une activité "nostalgique" stimulée par notre cerveau inconscient.

Pour que cette activité soit stimulée, l'individu doit ressentir un manque d'amour, (ne se sent pas aimé, pas compris, etc.). Ce manque n'est pas nécessairement conscient, il est souvent masqué par des activités intenses (professionnel, sport, etc.). Et c'est lorsque les activités sont ralenties, lorsque la personne rentre chez elle après le travail et dispose d'un moment avant les prochaines occupations (s'occuper du repas du soir, de sa famille), moments de "vide", que ce manque d'amour crée des actions inconscientes de se

remplir. Cela peut aussi survenir après le repas du soir, lorsque les membres de la famille quittent la table, la mère se trouve souvent dans un ressenti d'être "quittée", abandonnée à elle-même, elle à "tant" fait pour préparer le repas pour sa famille qui la laisse une fois que tous les estomacs sont pleins, qu'elle s'offre alors un moment de compulsion (pour elle toute seule), c'est "son" moment.

Mais pourquoi donc cela est-il si difficile à maîtriser ?

Parce que le cerveau remet l'adulte dans un souvenir positif du rapport affectueux de l'enfant avec sa mère.

La plupart des situations tournent autour de ces termes :

- Ma mère n'avait pas le temps de s'occuper de moi
- Ma mère ne prenait pas le temps de s'occuper de moi
- Ma mère n'avait pas la capacité de s'occuper de moi

Les raisons sont multiples, mais l'objectif n'est pas de rendre la mère coupable, c'est de comprendre la situation.

Les raisons :

- Mon père était très malade au moment de ma naissance
- Mon frère, captait toute l'attention de ma mère
- Ma mère était dépressive ou malade.
- Ma mère était hyper occupée, elle devait travailler dur
- Ma mère regrettait de m'avoir, le fait que j'arrive au monde la dérangeait dans ses études, ses activités, ses projets
- Et divers autres motifs

Mais elle devait tout de même me donner à manger, le sein ou le biberon. Lorsque ma mère me donnait à manger, il s'agissait des seuls moments où j'étais en contact avec elle ! C'était les seules moments où je me sentais aimé (e). Il est vrai qu'elle avait intérêt à me donner la bonne dose de lait afin que je sois ensuite très calme. Parfois,

j'en recevais trop et ce n'était pas toujours le bon moment, alors je vomissais, ressortais une partie de mon repas...Mais au moins, j'avais un moment avec maman !

Le cerveau de l'adulte en manque d'amour, fait revivre cela. Dans la compulsion alimentaire, c'est comme si toutes les cellules se remettent à vibrer avec ces moments "doux" passés avec maman.

Cela veut aussi dire que le manque d'amour vécu par l'adulte (consciemment ou inconsciemment) met tout le corps en stress et que le seul moyen (au moment où cela se vit) pour le cerveau, est de stimuler l'action de manger pour libérer le stress.

Tant que le programme inconscient n'est pas libéré, que l'adulte ne solutionne pas son passé et son manque dans le présent, l'acte de compulsion est toujours présent ou latent.

Exemple 1 :

Une femme donne naissance à un enfant --- Si cette femme a un conditionnement passé en relation avec la peur de manquer (souvent dans son inconscient ou dans l'inconscient familial), son cerveau va l'inciter à faire rapidement des réserves et va programmer le surpoids dans les mois et années qui suivent. L'excès de nourriture va être l'outil "humain" qui va permettre de développer des réserves pour ses petits.

Autre exemple, une femme apprend que son mari est licencié de son poste de travail. Si elle a les mêmes conflits que dans l'exemple précédent, elle va également prendre du poids.

Bien évidemment, cela n'arrivera pas si l'homme apprend que sa femme est licenciée de son poste de travail, pourquoi ?

Et pourquoi l'homme a plus de facilité pour maigrir, lorsqu'il l'a décidé ?

Parce qu'un homme n'est pas une Mère !!!

Exemple 2 :

Une famille, une mère, ses 3 enfants et le père sont assis autour d'une table pour manger; il n'y a qu'une demi-livre de pain pour ce repas et il en sera de même pour les repas suivants.

Comment pensez vous que la mère va partager ce repas ?

Pensez-vous que le père en ferait de même ?

La mère va donner à manger à ses enfants et à son mari, puis va prendre les miettes ! Si cette femme a de la réserve, soit un surpoids de 40 kg, elle va avoir la possibilité de tenir ainsi longtemps, donc c'est gagnant. Dans ce genre de situation son cerveau va programmer son corps pour qu'il dépense un minimum d'énergie afin qu'il ait un besoin minimum de nourriture. Cette femme peut même garder son poids avec moins de 1200 calories par jour !!!

Il y a beaucoup de femmes dans cette situation; aujourd'hui dans nos pays elle est irréaliste mais alors comment cela peut-il exister ? Parce que son cerveau est programmé sur un mode passé et relit constamment une histoire de manque.

Tant que cette femme n'a pas d'enfant ou pas de mari qui perd son travail elle ne vit pas de déclenchement de ses problèmes de manque.

Ces deux exemples peuvent être vécus tant chez des femmes qui mangent trop, que chez des femmes qui ont réussi à gérer leur alimentation mais dont le conflit de manque est encore puissamment imprimé dans leur inconscient.

Dans le cas où la personne est en surpoids en mangeant exagérément ou / et en compulsant, l'hypnose va agir tant sur les nouveaux comportements à réapprendre que sur la libération des programmes inappropriés.

Dans le cas où la personne a une hygiène alimentaire harmonieuse et que le poids ne se libère pas, l'hypnose va agir uniquement sur la libération des programmes inappropriés.

Bien sûr les hommes ont aussi des problèmes de surpoids, mais ce sera toujours par excès alimentaire (sauf bien sûr s'il y a des pathologies particulières tels qu'hypothyroïdies, etc, mais aussi plus rare chez l'homme que la femme.

Exemple 3 :

Un couple à 2 enfants, la mère attend le troisième enfant. Après la naissance de cet enfant, le père tombe gravement malade, la mère est sous le choc, on dit que son mari va mourir; que va-t-elle faire avec ces trois enfants ? Comment va-t-elle les nourrir ? Ce 3^{ème} enfant est une fille à qui on ne dit rien. Cependant cette fille demande toujours à sa maman pourquoi son père part toujours à l'hôpital pour des séjours prolongé. Les médecins ont dit à cette femme que son mari a une "tu/meurs", alors, lorsque sa fille a 6 ans elle le lui dit : "Ma chéri, ton papa à une "Tu/mœurs" et cela depuis ta naissance !!! Cet enfant avait bien vu depuis longtemps que quelque chose n'était pas normal avec son papa, et là, tout se revit en vitesse turbo, cette fille revoit tous les instants stratégiques qu'elle n'avait pas toujours pu comprendre, elle remet cela dans l'ordre ... Elle est dans le désarroi Elle voit alors mieux son père faiblir et un jour elle demande à sa maman : "Maman, si papa mœurs, qui va nous donner à manger ?". Depuis ce jour, où elle avait 7 ans, cette fille commençait à prendre beaucoup de poids.

Deux ressentis se sont alors très rapidement mis en place dès la révélation de sa mère, mais bien évidemment, ils étaient déjà dans la mémoire cellulaire dès sa naissance, car l'enfant sent tout ce que vit sa mère en tout instant :

1. Je suis née et mon père devait mourir, c'est à cause de moi que cela devait arriver. D'où... pourquoi est-ce que je vis... Moi... Je suis désolée de vivre... Je suis arrivée au monde et mon père va mourir. Cela engendre une croyance dans l'inconscient "Dans ma vie, même en tant qu'adulte, si je m'engage... Il y a un mort ! Donc je ne m'engage pas, je n'ai pas d'objectifs, pas d'envie, je végète comme un légume ainsi je ne vais pas être coupable...
2. Pour l'enfant, dans une famille de 2 ou 3 enfants, qui voit sa mère s'occuper de ces frères et sœurs, même si son père n'est pas bien et peut encore aller travailler, même avec peine, il y a cette observation : "Papa va travailler pour que l'on puisse manger et maman s'occupe de nous à la maison". Qu'aujourd'hui les choses ont changé ou pas... Pour notre cerveau archaïque (90% de nos fonctions cérébrales... !), c'est toujours

ainsi. La femme qui a un enfant, un 2^{ème} enfant, si cette femme "est" femme, elle sera heureuse d'avoir un congé maternité. Pendant ce temps-là, l'homme continue d'aller à la chasse. Rien ne changera jamais cela... On ne verra jamais une femme enceinte laisser son mari à la maison et aller elle à la chasse... (au travail). Et si cela devait être le cas, nous nous trouverions dans un déséquilibre grave.

Donc, pour cet enfant, si le père est malade, il ne peut pas avoir l'idée que la mère va aller travailler pour avoir à manger. Si le père meurt, il n'y a pas de possibilités ! Donc, l'enfant, voyant que sa mère doit s'occuper d'un frère ou d'une sœur (il s'agit de l'enfant qui est né lorsque le père est tombé malade – Qui se doit de mettre en "mission"), devient la sauveuse et commence à veiller sur tout ce qui se passe dans la famille et surtout, commence à faire des réserves ! Commence à poser des questions à sa maman sur l'alimentation, ce qui est bien, etc, s'intéresser à la nourriture, etc, et surtout commence à faire des réserves sur elle !!! Soit, prendre du poids... Dans les périodes de difficultés (d'approche de l'hiver ou de future famine), dans certaines contrées de notre globe, les femmes anticipent et prennent du poids; les animaux l'on toujours fait. Et ce même cerveau (l'inconscient) va répéter ces mêmes mécanismes toute la vie, comme il répétera les même

mécanismes, ceux-ci positifs, pour conduire notre voiture sans faire d'efforts, pour répéter quotidiennement les mêmes gestes professionnels sans avoir à y penser. Il en ira de même pour le fait de manger exagérément pour faire des réserves. Le choc étant programmé en termes de croyance... Il faut avoir suffisamment de réserve pour tenir le coup au cas où papa meurt ... Si le père meurt c'est le choc, mais il y a une chance sur deux, qu'après 2 ou 3 ans le conflit soit résolu et l'enfant arrête de manger exagérément (le stress tombe et l'on va se débrouiller autrement). Mais lorsque le père survit... il y a toujours ce "verrou" qui bloque et qui incite à faire des réserves, l'objet du conflit est toujours présent.

Celui qui est mince est programmé pour fuir, celui qui a du surpoids est programmé pour se protéger

Au niveau de la compréhension profonde, le surpoids est principalement lié à un conflit* :

- D'abandon (donc je ne lâche plus ...)
- De manque (donc je fais des réserves...)
- D'être a/gressé(e) – A/touché(e), surpoids principalement localisé au hanches, taille, cuisses. Le corps met du gras là où il a ses faiblesses.

Le surpoids est également en relation avec les croyances suivantes :

- Il faut être fort, montrer que je peux protéger mes petits.
- Nous devons être des femmes fortes car dans notre famille nous ne pouvons pas compter sur les hommes.

De tous les temps, chez la femme, la graisse est synonyme de santé, de réserves positives, de preuves de grandes capacités de procréation. (Vaut mieux faire envie que pitié ...). Les hommes eux sont mis en valeur par leur capacité musculaire.

Il est nécessaire de comprendre la notion de conflit comme étant en relation avec un ressenti (actuellement inconscient) qui a été programmé dans le passé.

Les moments stratégiques de déclenchement du surpoids

- **Après la naissance, suite à un choc, ressenti (inconscient) d'abandon, peur de manquer ressenti au travers de la mère face à une situation à risque.**
- **Dans l'enfance, suite à un changement de domicile et d'école.**
- **Dans l'enfance, lors de critiques de camarades.**
- **Au moment de la puberté.**
- **Suite à la séparation des parents.**
- **Au moment de rentrer dans la vie active.**
- **Après avoir quitté le foyer parental pour prendre son propre appartement.**
- **Après un deuil.**
- **Après une séparation affective.**
- **Suite au licenciement du conjoint.**
- **Suite au décès du conjoint.**
- **Suite au décès d'un des parents.**
- **Après la naissance d'un enfant.**

- **Après un burn-out.**
- **Après un chagrin d'amour.**
- **Si au travail j'ai peur que l'on prenne ma place.**
- **Si au travail, on m'a remplacé(e) et l'on m'a mis(e) sur une voie de garage.**
- **Après une rupture affective brutale, j'ai été laissé(e) abandonné(e).**

Le tabou, la souillure

Les problèmes alimentaires sont souvent aussi tabous, gardés aussi secrets que les problèmes d'abus sexuels. Nous savons qu'il y a une étroite relation entre la bouche et le vagin, éléments en étroite relation et en résonance chez la femme alors qu'il en est autrement chez l'homme.

L'homme, dans la plupart des cas ne peut pas avoir la notion d'être sexuellement souillé. Chez la femme, c'est fréquent; même une femme qui n'a jamais subit d'abus, aura plusieurs fois pensé que cela était possible, l'homme n'y pense pas.

Lors d'une pénétration qui procure un sentiment de souillure, il y a naturellement un besoin d'évacuation. **Le corps rejette la souillure "matérielle" mais pas émotionnelle !!!** Si vous vous plantez un bout de bois dans le doigt, celui-ci sortira tout seul si vous lui laissez un peu de temps. Lorsqu'une femme vit des crises de compulsions alimentaires fréquentes, lorsqu'elle se remplit il s'agit d'un besoin inconscient incontrôlable; puis il y a le ressenti de souillure et de honte qui intervient et elle se fait vomir. Ainsi personne ne verra comment elle agit avec son corps et le secret peut être gardé... Il y a une grande différence entre la femme qui re-jette et celle qui garde la nourriture. La différence est bien

la honte de la souillure et il faut aller chercher cela dans l'enfance. Vous comprenez donc que dans cette même symbolique, l'homme ne peut pas être souillé (il peut l'être à d'autres niveaux mais pas au niveau des "orifices") et, s'il compulse, il ne va pas se faire vomir.

Les différents modes d'activation de la guérison

Que les conflits alimentaires soient en relation avec le fait de trop manger aux repas, ou de grignoter entre les repas, ou de compulser, plusieurs modes d'actions sont réalisables :

1. La compréhension de ce qui est indiqué dans ce fascicule est nécessaire.
2. La compréhension de ce que peut être une alimentation saine et équilibrée est nécessaire. La compréhension précède l'application...Oui, il est d'abord nécessaire de connaître les moyens, puis ensuite "se donner" les moyens, soit, agir.
3. Modifier progressivement sa manière de manger, lâcher certaines habitudes inappropriées et accepter de faire de nouveaux apprentissages dans la manière de se nourrir.
4. Se mettre en résonance avec les moments stratégiques du passé qui sont réactivés par l'incohérence vis-à-vis de l'alimentation, avoir les outils pour les déprogrammer.

Je vous souhaite une très belle évolution !

Marcel BIANCHI



Transmettez ce lien à vos amis et connaissances :

<http://www.active-succes.com/liv/ebooks-conferences-mp3-inscription-ani.html>

Ainsi ils bénéficieront gratuitement de ce fascicule

Et si vous souhaitez commander le livre « **MINCIR – Les secrets des causes du surpoids** » de 140 pages au prix de 30 Euros / CHF 36.- en bénéficiant d'un code de réduction précisé sur la page d'inscription, vous ne paierez que 24 Euros / CHF 29.- et en plus vous recevrez en cadeau un livre sur « Comment stimuler votre métabolisme ? ».

Voyez les détails en cliquant sur le lien ci-dessous :

www.active-succes.com/boutique-1/livre-mincir-bout.html

Vous recevrez ces ouvrages, directement, en téléchargement