

Gagnez en Minceur !



Pourquoi et comment l'hypnose et le coaching peuvent vous aider efficacement

7

mois pour réussir !

Vous avez pris du poids ?
Vous avez des fringales fréquentes ?
Vous ne supportez plus votre image dans le miroir ?
Vous avez fait plusieurs régimes inefficaces ?

et

Vous voulez vous sentir mieux dans votre corps ?
Porter des vêtements qui vous conviennent ?
Vous sentir libre et retrouver de la mobilité ?
Retrouver de l'énergie, de la vitalité et la santé ?

Hypno'Coach.bzh

Je vous accompagne...



TABLE DES MATIÈRES

Page 2

Qui suis-je ?

Page 3

Les liens

Page 5

L'inefficacité des régimes et autres chirurgies bariatriques

Page 6

Une technique innovante

Page 7

Un protocole personnalisé

Page 9

Un travail de réflexion

Page 10

L'anneau gastrique virtuel

Page 11

Et si on parlait d'hypnose ?

Page 12

Et si on parlait de coaching ?

Page 14

Coordonnées - Contact

QUI SUIS-JE ?



Je suis infirmier, profondément attaché aux valeurs humanistes.

Pour moi, « l'humain » est un être exceptionnel doué d'une intelligence illimitée, capable d'une ouverture d'esprit et d'une altérité surprenante. En perpétuel apprentissage, il passe sa vie à échanger ses savoirs. Quand on lui en donne les moyens, il est d'une bienveillance à toute épreuve, libre de penser et d'agir. Mais il se méconnaît très souvent. J'ai axé tout mon parcours professionnel (et mon parcours de vie) pour l'aider à se retrouver et à reconquérir ses valeurs

Ma formation et mon parcours professionnel m'ont appris à « prendre soin » au sens littéral du terme. Trente ans à soigner les corps dans un esprit d'empathie et de bienveillance m'ont appris qu'on ne pouvait dissocier le corps de « l'esprit ». Que pour soigner un corps, il faut soigner l'esprit. Un quart de siècle à me familiariser avec l'écoute, le respect et l'acceptation de l'autre dans sa diversité.

En orientant ma formation et mon expérience vers le coaching, la P.N.L et l'Hypnose, j'ai acquis un savoir, une technicité que je souhaite développer et partager. Je souhaite aujourd'hui transmettre au plus grand nombre les outils, les connaissances et les prises de conscience qui permettront à chacun de reprendre en main sa santé, sa vie.

Mon parcours :

-Infirmier diplômé d'état certifié par l'Institut de Formation en Soins Infirmiers Guillaume Régner à Rennes en 2006, exerçant en libéral de 2007 à 2017.

-Coach en développement personnel et professionnel certifié par l'École Française de Coaching EFC-MHD à Paris en 2015

-Technicien PNL (Programmation Neurolinguistique) certifié par l'École Française de Coaching EFC-MHD à Paris en 2015

-Formation bilan d'orientation professionnelle dispensée par l'École Française de Coaching EFC-MHD à Paris en 2016

-Praticien Hypnose ericksonnienne certifié par l'École Française de Coaching EFC-MHD à Paris en 2017

-Maître Praticien Hypnose ericksonnienne certifié par l'École Française de Coaching EFC-MHD à Paris en 2017/2018

Restons connectés !

Articles de blog, séances d'hypnose dans différents domaines, l'actu d'hypno'coach... rien que pour vous !

Accéder à la page facebook

Prendre rdv sur Doctolib

Visiter le site web



L'hypnose et le coaching :

de véritables outils efficaces pour
vous permettre d'atteindre vos
objectifs « minceur »

Reprenez le
pouvoir !



L'inefficacité des régimes, et autres chirurgies bariatriques

La prise de poids est très rapide et de plus en plus fréquente dans nos sociétés de consommation. Des temps de repas plus courts, des sollicitations permanentes accentuent le phénomène. Du coup, il est plus facile de s'orienter vers des plats préparés, mal équilibrés, qui provoquent des fringales et du grignotage. Après la prise de poids, il est courant de s'orienter vers des régimes qui sont inefficaces et qui dérègle votre métabolisme.

On constate que 80 % des personnes qui font un régime reprennent le poids perdu dans l'année qui suit la fin de la cure.

Selon les chercheurs, les régimes ont des impacts neurologiques et hormonaux non négligeables sur la reprise de poids. Lorsque vous faites un régime, votre cerveau focalise toute votre attention sur la nourriture pour la rendre irrésistible. Et votre corps confonds les signaux hormonaux. Ce qui engendre des messages contradictoires pour votre cerveau : la perte de la sensation de satiété et l'augmentation de la sensation de faim.

56 000 personnes concernées chaque année en France par la chirurgie bariatrique. « Une étude de 2016 dans la revue américaine *Jama Surgery* met en évidence l'augmentation des comportements autodestructeurs à la suite d'une chirurgie bariatrique. Parmi eux, 50% de risques de suicide supplémentaires après l'intervention » (Art journal « Le monde » 07 mai 2018).

Une technique innovante

La solution est à votre portée pour vous permettre d'atteindre vos objectifs, à votre rythme, sans contrainte en continuant à manger avec plaisir.

Je vous propose un accompagnement coordonné, basé sur une méthode nouvelle, adaptée à vos besoins réels pour gagner en minceur de façon durable. Pour répondre de manière adaptée à vos besoins, je vous propose une prise en charge globale sur 7 mois à raison de 10 séances minimum d'hypnose et de coaching en développement personnel.

Vous allez atteindre votre objectif à votre rythme minceur en mangeant ce que vous voulez !

L'objectif de cet accompagnement est de proposer une méthode nouvelle et adaptée aux besoins réels d'une personne en surcharge pondérale ou obèse qui souhaite gagner en minceur de façon durable. Je vous propose un suivi de 30 semaines avec des rencontres hebdomadaires ou bi-hebdomadaires, pour répondre de manière adaptée à ce besoin de prise en charge globale. J'utilise l'hypnose et le coaching en développement personnel pour faciliter le travail sur le corps et sur l'esprit.

Par un travail de prise de conscience des comportements alimentaires conscient et inconscient, en accord avec les habitudes et le contexte de vie et les valeurs de la personne, je vous accompagne en toute bienveillance.

Soucieux de votre bien-être, j'attache une grande importance aux respects de vos besoins énergétiques et physiologiques en vous permettant de rester autonome.

Pour être plus performants dans cet accompagnement, je me propose de vous apporter des réponses complètes et des outils adaptés à vos besoins.

Un accompagnement sur mesure !



Un protocole personnalisé

Le protocole proposé est basé sur une prise en charge en coaching de vie (5 séances) et en hypnose avec la pose d'un **anneau gastrique virtuel** (4 séances). (cf page 10)

La première séance consiste à recueillir un maximum d'informations et de commencer à créer un lien de confiance. Il s'agit de comprendre vos fonctionnements, vos mécanismes conscients et inconscients, connaître votre histoire de vie, la place de l'alimentation dans votre contexte personnel et familial et d'évaluer votre capacité à vous intégrer dans ce programme.

Par ailleurs, lors de cette première rencontre, il est nécessaire de présenter le protocole dans sa globalité, d'expliquer ce qu'est l'hypnose ericksonienne et comment cette technique va vous accompagner dans le processus de gain en minceur.

A la suite de cette explication, il est important pour vous de prendre un temps de réflexion pour accepter définitivement la prise en charge complète, par accord écrit et signé.

La deuxième séance est consacrée à la préparation sous hypnose à la pose de l'anneau. Des recommandations matérielles sont également données, elles seront à appliquer avant la pose définitive lors de la 3^{ème} séance.

6 enregistrements préparant à la pose de l'anneau sont envoyés et sont à écouter pendant les 6 jours qui précèdent la pose. Ces séances permettent l'apprentissage de la relaxation. La séance 3 est exclusivement consacrée à la pose de l'anneau gastrique et aux recommandations qui vont accompagner la pose. Des informations sur les effets possibles de la présence de l'anneau vous sont aussi données.

La séance 4, 2 semaines plus tard, permet le réajustement de l'anneau gastrique en fonction de vos retours (resserrage ou desserrage)

La 5^{ème} séance est consacrée à une stimulation de la motivation et un travail de futurisation. Nous entamons ensuite un véritable travail de développement personnel

Les 5 séances de coaching (avec quelques outils issus de la P.N.L.) espacées de 4 semaines permettent de vous recentrer, de retrouver un équilibre serein, et de comprendre les mécanismes qui se sont mis en place et qui ont provoqué une prise de poids.

Il s'agit, ici, de vous donner un aperçu du protocole de base. Si vous avez besoin de séances supplémentaires, nous pourrions les inclure dans le protocole.

C'est sur cette base que je vous accompagne.

L'alliance du corps et de l'esprit au service de votre gain en minceur...



- **Vous** bénéficiez d'un protocole d'accompagnement unique et innovant,
- **Vous** profitez d'une prise en charge sur une longue durée par un professionnel qualifié,
- **Vous** profitez d'une prise en charge adaptée à votre contexte, vos habitudes et votre histoire,
- **Vous** progresser grâce à un travail d'analyse de compréhension,
- **Vous** n'aurez aucune frustration alimentaire (conservation de la notion de plaisir).

*MINCIR SANS SE PRIVER...
...C'EST POSSIBLE !*



Un travail de réflexion

Pour vous aider à atteindre vos objectifs minceur, il vous faudra interroger certaines de vos croyances.

Voici, par exemple, 5 mythes qui vous empêchent de réussir

MYTHE N°1

Je suis responsable de ma prise de poids

MYTHE N°2

Je ne suis pas capable de gagner en minceur

MYTHE N°3

J'essaye de résister aux tentations mais c'est plus fort que moi

MYTHE N°4

J'ai toujours été en surpoids, ça ne changera jamais

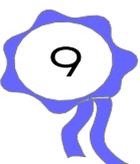
MYTHE N°5

Je ne suis pas réceptif à l'hypnose

Il est nécessaire de briser ces mythes qui vous empêchent d'atteindre vos objectifs. Souvent, ces croyances limitantes vous poussent à renoncer avant même d'avoir essayé.



Reprenez du pouvoir sur votre vie !



L'anneau gastrique virtuel

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une technique qui consiste à créer un souvenir supplémentaire dans votre cerveau. Le souvenir de la pose d'un anneau sur votre estomac comme si vous étiez au bloc opératoire. Comme votre inconscient ne fait pas la différence entre la réalité et l'imaginaire, il pourra considérer cette événement comme une nouvelle réalité et cela aura un impact sur vos comportements.

UN PROTOCOLE COMPLET

C'est très simple, efficace et sans douleur, en 5 séances d'hypnose d'environ 1 h 30 et 10 enregistrements à écouter à la maison. Naturellement, il s'agit d'une démarche dynamique et vous devrez accompagner cette démarche en restant acteur (trice) du processus.

UNE EFFICACITÉ

En moyenne, vous allez perdre entre 2 et 2,5 kg par mois, sans jamais les reprendre. Vous allez atteindre votre objectif à votre rythme et surtout en mangeant ce que vous voulez ! Juste en réduisant vos quantités alimentaires

Je sais que vous aimeriez gagner plus vite en minceur. Mais n'oubliez pas que votre inconscient a besoin de temps pour accepter cette nouvelle image de vous. C'est à cette condition que vous gagnerez en minceur durablement et efficacement.



Et si on parlait d'hypnose ?

L'hypnose ericksonienne est une technique efficace qui permet de reprogrammer certains mécanismes qui ne vous semblent plus adaptés. Pourtant, elle véhicule beaucoup d'incompréhensions et d'inquiétudes que j'aimerais dissiper.

Alors comment vous rassurer ? Peut-être en vous disant que :

L'hypnose est un état tout à fait naturel. Vous le pratiquez sans le savoir plusieurs fois par jour sans vous en rendre compte.

Vous gardez le contrôle pendant toute la durée de la séance. Vous pouvez sortir de cet état quand vous le voulez. Nous n'êtes pas «endormi(e)». Vous êtes simplement plongé(e) dans une sorte de relaxation plus ou moins profonde, propice à la suggestion et aux changements. Votre conscience est toujours présente.

Nous avons tous eu cette pensée que nous pourrions être manipulé(e) pendant une séance d'hypnose. Il n'en est rien. Votre inconscient, qui est toujours bienveillant avec vous, n'est pas manipulable. Il veille toujours sur vous.

Est-ce vous êtes « hypnotisable » : c'est une question récurrente. Oui tout le monde l'est, enfant et adulte. Mais pas de la même manière. Voilà pourquoi je vous propose un accompagnement personnalisé.

Vous possédez toutes les qualités nécessaires pour réussir !



Et si on parlait du coaching ?

Le coaching est une très bonne manière de mettre en lumière vos capacités, vos compétences et vos talents qui s'inscrit dans une démarche de résolution de problème.

Il permet de vous sentir soutenu dans une période difficile, de ne pas vous retrouver seul(e) face à votre désarroi, d'avoir un regard valorisant, stimulant et bienveillant, de dynamiser vos projets. Il vous aide à ouvrir le champs des possibles et à faire les bons choix ou bien alors, à trouver une issue face aux intempéries de votre vie.

Je vous propose d'être votre « partenaire réussite » à travers un accompagnement personnalisé et harmonieux pour retrouver votre motivation et réussir vos projets.

Mon objectif est de vous donner des outils pour développer votre pouvoir d'agir sur votre vie et transformer vos limites en forces.



« La folie, c'est de croire qu'en faisant toujours la même chose, on obtiendra un résultat différent » (Albert Einstein)



« Quand le vent du changement se lève les uns construisent des murs les autres des moulins à vent » (proverbe chinois)

Il ne vous reste plus qu'à faire le pas...

Je serai ravi de répondre à toutes vos questions.
Vous pouvez me contacter par téléphone, par mail ou prendre directement rendez-vous à mon cabinet sur doctolib.fr

Faites un pas vers le
bien-être...



Olivier MICHEL
12, rue Bourde de la Rogerie
35700 Rennes

06 13 47 35 73

www.hypnocoach.bzh
contact@hypnocoach.bzh
Facebook