

« AIMER, C'EST SENTIR TOUTE LA NATURE VIVRE EN SON CŒUR. »  
VICTOR HUGO

change ➤



**77 CARTES DE TRANSFORMATION DES CROYANCES  
QUI EMPÊCHENT DE MINCIR OU DE RESTER MINCE**  
POUR PLUS DE RÉUSSITE, DE MINCEUR, DE BIEN-ÊTRE

Vous désirez mincir et rester mince mais n'avez jamais réussi à maintenir vos progrès ? Vous réussissez quelques heures ou quelques jours mais c'est la catastrophe dès que vous vous sentez seul/e ou que vous êtes invité/e ?

Ces cartes se proposent de vous aider à découvrir et à dépasser les croyances inculquées par votre éducation, la publicité ou construites par votre esprit à partir de vos expériences passées, et qui freinent votre réussite.

9 cartes de TRANSFORMATION vous proposent des parcours guidés pour transformer les croyances qui vous concernent parmi les 130 croyances proposées par les 69 cartes "CROYANCES". Certaines cartes de transformation renvoient à des audios d'exercices guidés.

Élaborées par Agnès Couturier, coach et formatrice spécialisée dans l'accompagnement nutritionnel et émotionnel, illustrées par Mireille Subirana, thérapeute inspirée créatrice de dessins thérapeutiques, ces cartes s'adressent à toute personne désireuse de transformation.

*Ces cartes ne peuvent en aucun cas remplacer un avis médical ou le suivi personnalisé d'un nutritionniste ou d'un psychologue. L'utilisateur est seul responsable de leur utilisation et se doit de consulter en cas de besoin. © Agnès Couturier / Chrono-Équilibre 2020 - Crédits Photos Pixabay*

## Comment utiliser les cartes pour transformer vos croyances ?

Les gens qu'on interroge, pourvu  
qu'on les interroge bien, trouvent  
d'eux-mêmes les bonnes réponses.  
Socrate

## COMPOSITION DE CET ENSEMBLE DE CARTES :

### 9 cartes "TRANSFORMATION"

- avec des techniques pour transformer les croyances
- une vidéo et un audio pour vous accompagner

### 69 cartes CROYANCES :

#### Au recto, "l'ombre" : les croyances

les croyances limitantes les plus courantes chez les personnes qui consultent pour des problèmes de poids et d'image de Soi

#### Au verso, la "lumière" : les dessins thérapeutiques

proposés pour vous guider, pour contempler, réfléchir, méditer, à votre choix... et quelques poèmes choisis

# Comment utiliser les cartes ?

## Etape 1 : La croyance limitante

Au choix :

- choisir une carte "croyance" grise qui vous procure un certain malaise
- ou tirer une carte au ressenti ou au hasard

## Etape 2 : La transformation

Au choix :

- utiliser la carte de transformation numérotée proposée sur la carte croyance
- tirer une carte de transformation et travailler avec sa proposition
- méditer sur la partie "lumière" illustrée de la carte

Ci-dessous :

Exemple de carte de transformation

Numérotées de 1 à 9

Dessins sur fond coloré

Texte violine



## 8. Utiliser le pouvoir de l'empathie pour guérir : J'accepte, je pardonne ...

Souffrir de dépendance parce qu'on a souffert de l'abandon nous pousse vers le désir de liberté.

Guérir de ses blessures est l'étape indispensable pour se libérer des schémas établis.

Grâce au pouvoir de l'empathie, la souffrance et la culpabilité s'effacent, laissant place à la compréhension.

Le temps d'accepter et de pardonner est venu.

Surtout, ne pas bâcler les étapes !  
Pour comprendre une situation, le plus simple est de "prendre la place de l'autre" et d'examiner la situation de son point de vue.  
Ce n'est que lorsque tout s'éclaire que le temps de l'acceptation et du pardon est envisageable.

*J'active tous mes systèmes de pensée pour envisager la situation selon les points de vue des autres, maintenant.*

## Les cartes croyances, coté de « l'ombre »

### 125 croyances relevées par des professionnels de l'accompagnement nutritionnel

#### Quelques exemples

Je manque de  
volonté

Je ne peux pas  
m'en empêcher

Je ne peux pas me  
contrôler

2

N'êtes-vous pas souvent stressé/e  
par l'idée de ne pas réussir ce que  
vous entreprenez ?

Vos pulsions ne sont-elles pas des  
tentatives désespérées pour  
repousser vos limites ?

Ne cherchez-vous pas à repousser  
vos limites pour aller toujours plus  
loin ou faire toujours mieux ?

Pourquoi n'auriez-vous pas le droit  
de réussir ? Quels interdits  
transgresseriez-vous ?

Et si vous réussissiez, ce serait  
quoi, le pire du pire qui pourrait  
vous arriver ?

Faire pitié !

J'ai peur  
de faire pitié

8

Si vous trouvez parfois que les minces  
"font pitié", vous véhiculez malgré  
vous la croyance de vos ancêtres et  
des sociétés anciennes comme quoi  
être mince,

- c'est manquer d'argent et de  
nourriture
- c'est être en bas de l'échelle  
sociale
- c'est être en mauvaise santé  
ce qui aujourd'hui, peut encore être  
vrai lors de périodes de manque ou  
pour les personnes carencées.

*Je me libère de poids des croyances  
de mes ancêtres.  
Je sors de ma coquille et je me montre  
tel/le que je suis.*

C'est émotionnel

Je mange mes  
émotions

J'ai besoin de  
manger quand je  
suis triste,  
frustré/e, fatigué/e,  
contrarié/e,  
en colère, ...

8

Enfant, vous a-t-on offert des  
friandises lorsque vous étiez  
malheureux/se ou triste ?

Votre inconscient a alors  
enregistré cette solution :  
**friandise = mieux-être**  
Mais la réalité, c'est que la  
personne qui vous a proposé  
cette consolation vous faisait  
cadeau de sa compréhension et  
de son amour. L'important était:  
**amour = mieux-être**

Aujourd'hui, quand vous avez  
besoin de soutien, de paix, oubliez  
la friandise et offrez-vous de la  
compréhension et de l'amour...

## Les cartes croyances, coté « lumière »

Des dessins intuitifs  
qui parleront à chacun différemment

Quelques exemples

Vents,  
ondes,  
flammes,  
arbre,  
roseaux,  
rochers,  
tout vit !  
Tout est plein  
d'âmes !

Victor Hugo



### La conceptrice



Agnès Couturier

Enseignante spécialisée, formatrice, Agnès s'est reconvertie dans les domaines de l'accompagnement nutritionnel et émotionnel ainsi que du développement personnel après un parcours personnel de perte de poids long et douloureux.

Praticienne certifiée en Logosynthèse, Olfactothérapeute, Coach en psychologie positive, elle s'est formée à de nombreuses techniques psychoénergétiques, qu'elle utilise de manière originale.

### L'illustratrice



Mireille Subirana

Biochimiste de formation, Mireille est devenue coach nutritionnel suite à une grande perte de poids. Elle est formée à la Logosynthèse, l'hypnose, aux soins énergétiques, ce qui l'a ouverte aux autres dimensions. Elle découvre l'écriture guidée, ce qui la mène rapidement au dessin intuitif thérapeutique. Le graphisme touche l'observateur aux niveaux conscients et inconscients, amenant une transformation énergétique subtile, émotionnelle, spirituelle.



Je bloque  
au même poids  
qu'à ma grossesse

J'ai un ventre de  
femme enceinte

7

- Mon corps exprime l'incertitude, l'insécurité, le regret, le deuil non fait
- par rapport à mon désir d'avoir un enfant
  - par rapport à mon désir de ne pas perdre un enfant (né et vivant, décédé ou avorté)
  - par rapport à une grossesse dont je n'ai pas eu conscience jusqu'à l'accouchement

Il arrive que les hommes prennent du poids lors des grossesses de leur femme, par empathie ou symbiose énergétique, on parle alors "d'incorporation émotionnelle".

En prendre conscience est le premier pas. Il peut être nécessaire de se faire aider pour régler la situation.

Il faut finir  
son assiette

Le repas est fini  
quand le plat est  
vide

3

C'est ce que pensent de nombreuses personnes en surpoids, sans y avoir jamais vraiment réfléchi.

Une culpabilité sous-jacente de ne pas finir son assiette est à prendre en compte, quand on a entendu durant toute son enfance: "Finis ton assiette, y'en a qui meurent de faim".

En réalité, **le repas est terminé lorsque la faim n'est plus.**

On peut en mettre moins dans l'assiette, et garder les restes pour plus tard.

*Je m'émancipe et j'écoute ma faim, dès **maintenant.***

Je ne suis pas  
une belle  
personne

Je suis une  
mauvaise  
personne

7

Depuis quand pensez-vous cela ? Prenez un moment pour vous poser et remonter le fil de votre vie afin de ressentir à quel moment s'est ancrée cette vérité :

adulte, adolescent, enfant, bébé ? Laissez flotter vos idées tout en restant dans les sensations qui sont les vôtres, jusqu'à ce que surgisse un souvenir, une image de ce qui vous a appris que vous n'étiez pas une belle personne, que vous êtes mauvais/e.

Une fois que vous comprenez comment cette idée a été créée, faites un pas symbolique en arrière, pour observer la situation d'un œil extérieur.

Adressez-vous à vous-même avec compréhension et amour et dites les mots rassurants que vous auriez aimé entendre à la place de ce qui a été dit à l'époque, jusqu'à apaisement.



Si l'on ne peut pardonner,  
cela ne vaut pas la peine  
de vaincre.

Victor Hugo