

Le TEST pour le surpoids :

Ce test initial va permettre de repérer les phrases qui vous concernent, et qui sont liées à un conflit spécifique. Ainsi on pourra retrouver rapidement et facilement les conflits toujours actifs en vous et qui génèrent le programme « je stocke les graisses au maximum » ou qui l'entretiennent. Ce sur quoi vous allez devoir « travailler » pour vous libérer.

Pour effectuer ce test c'est simple, vous vous installez dans un endroit tranquille, vous prenez un stylo, et vous allez lire chacune des phrases ci-dessous à voix haute, et c'est très important que ce soit à haute voix. Vous pouvez répéter cette phrase à nouveau en fermant les yeux et en observant vos ressentis intérieurs (les sensations que cette phrase peut provoquer dans votre corps) ...

Une phrase est positive (et donc le conflit qu'elle implique est actif) quand elle va réveiller en vous un ressenti négatif (boule au ventre, serrement dans la poitrine ou la gorge, envie de pleurer, colère, peur...) c'est le ressenti physique de l'émotion qu'il faudra évacuer, mais souvent nous n'avons pas accès directement à ce ressenti corporel puisque nous l'avons somatisé sous forme de pathologie (et le sens de la somatisation est d'éviter de se confronter au ressenti ou à l'émotion ingérable!) et c'est pourquoi j'ai rajouté la colonne « je le pense souvent », qui peut correspondre à quelque chose que vous vous dites mais aussi à quelque chose que vous « pressentez », quelque chose dont vous avez l'intuition que ça peut vous correspondre (le pressenti est la phase qui précède le sentir...)

Vous allez mettre des signes « plus » en face de chaque phrase dans la ou les cases correspondantes (on peut à la fois le penser **et** le ressentir) et si c'est une phrase qui vous touche particulièrement vous pouvez mettre plusieurs +++ . Cela vous indiquera le ou les programmes les plus forts mis en jeu.

Quand vous ressentez quelque chose en lisant la phrase vous pouvez inscrire en face le type de ressenti et sa localisation (ex : serrement dans la gorge, je suis comme paralysée dans tout mon corps, j'ai les larmes qui montent, j'ai froid, je me sens vide au niveau du ventre, je tremble, ...)

J'ai laissé volontairement au bas du tableau des cases blanches pour que vous puissiez également inscrire vos propres phrases, utilisant vos mots, ils vous correspondront mieux.

Pascale FAURE-VINCENT

	Je le pense souvent	Je le ressens	Pas concerné
Je me suis déjà senti agressé et/ou atteint dans mon intégrité, pris au piège, comme une proie, vulnérable			
Je me sens souvent agressé ou menacé			
Je me suis déjà senti profondément seul et abandonné			
Il faut que je sois costaud			
Je suis le pilier de la famille			
Moi je n'ai jamais le droit de flancher, on ne m'écoute jamais quand ça ne va pas			
Je porte tout ou trop			
Programme sacrifice : je dois m'occuper de tout le monde et je n'ai jamais de temps pour moi			
J'ai peur de manquer...			
J'ai besoin d'avoir des réserves, de stocker (nourriture, argent, vêtements, chaussures...)			
Je me sens coincé			
J'ai peur d'être enfermé (claustrophobie)			
J'ai peur d'être enterré vivant			
J'ai peur d'être abandonné			
J'ai peur ou je suis mal quand je suis seul			
J'ai peur de la mort de mes proches			
J'ai peur de perdre mes petits (enfants ou animaux)			
J'ai peur de perdre un être cher			
j'ai peur des autres			
je ne peux faire confiance à personne			
Il y a plein de gens très dangereux			
J'ai peur des hommes			
J'ai besoin d'être protégé			
J'ai besoin de ma carapace			
J'ai peur d'être abusé, maltraité, violenté			
J'ai peur d'être désirable, (j'ai peur d'être violé ou de ne pas pouvoir dire non et de tromper mon conjoint) peur du désir de l'autre			
J'ai peur d'être rejeté par les autres personnes de même sexe que moi si je suis trop bien			
J'ai peur d'être rejetée hors du clan si je ne suis pas aussi gros qu'eux			
J'ai peur de la mort			
J'ai peur de mourir			

	Je le pense souvent	le ressens vraiment	Pas concerné
j'ai peur de la faim/fin, je n'aime pas quand les choses ou les moments se terminent			
J'ai peur de mourir de froid (protection isolante)			
J'ai peur de maigrir car c'est comme mourir			
J'ai peur d'être maigre comme un cadavre			
J'ai peur d'abandonner mes petits			
je n'ai pas droit à l'erreur			
L'erreur peut être fatale			
J'ai peur de l'échec, je n'ai pas droit à l'échec			
j'ai peur d'être accusé à tort			
J'ai peur de perdre le contrôle			
J'ai peur d'être jugé, j'ai peur du Jugement des autres			
Je me juge sévèrement, je suis dur avec moi-même			
Découragement par rapport à « il faudrait »			
J'ai peur d'avoir honte			
J'ai peur de me faire humilier			
J'ai peur de déplaire			
J'ai toujours peur de décevoir			
J'ai peur d'être envahi			
Ma mère est envahissante elle veut tout diriger, elle veut gérer ma vie comme si je n'existais pas			
Mon père est envahissant, il veut tout diriger, et gérer ma vie comme si je n'existais pas			
Je n'arrive pas à dire NON			
J'ai peur du trop, de l'abondance, d'être débordé			
J'ai peur du bonheur			
C'est injuste de devoir me priver de nourriture			
je ne supporte pas la frustration			
Dès que je me dis que je fais un régime et que je m'interdis des aliments, c'est plus fort que moi j'en mange deux fois plus...			
j'ai toujours envie de ce qui est interdit			
Je me sens souvent frustré et en colère			
je ne peux pas différer mon plaisir			
Je me sens trahi et en colère			
je me sens seul et ne peux compter que sur moi			
Je me sens seul			

	Je le pense souvent	le ressens vraiment	Pas concerné
Je ne supporte pas la solitude			
Dès que je suis seul je mange			
Je me sens en manque			
Je me sens vide			
Je me sens souvent triste et abandonné			
Je suis comme seul au monde et ne peux compter que sur moi			
J'ai souvent honte de moi			
Je me sens très souvent humilié			
je me sens souvent coupable			
je me sens responsable de tout			
Dès que quelque chose cloche c'est de ma faute			
Je ne suis pas à la hauteur			
je suis nul			
je ne suis pas capable			
Je n'y arriverai jamais			
j'ai peur qu'ils découvrent que je ne vaut rien			
Dans ma vie je n'ai connu que des échecs, je rate tout			
Je me sens souvent impuissant			
Je me sens souvent impuissant à changer les choses			
Je me sens impuissant à satisfaire les autres			
Je me sens impuissant à me faire aimer			
Je n'ai pas de place			
Je suis en trop			
Je n'ai pas le droit d'exister			
Je suis gênant			
Je n'aime pas mon image			
je ne me supporte pas			
J'ai honte de mes kilos, de mon corps			
Je suis gros			
Je suis moche			
Je ne supporte pas de me voir en photo ou vidéo			
J'ai peur car je suis totalement perdu			
J'ai perdu tous mes repères			
J'ai peur du changement et de l'avenir			
J'ai peur de me perdre			
Un jour j'ai senti que tout s'effondre, tout s'écroule			

	Je le pense souvent	le ressens vraiment	Pas concerné
Il y a des enfants morts dans la lignée			
Il y a des noyés dans la lignée			
Il y a eu des enfants abandonnés dans la lignée			
Un des ancêtres est mort de froid			
Mes parents ont eu une vie difficile c'est normal que je les épargne avec mes problèmes			
Certains ancêtres ont été trahis et condamnés			
Certains ancêtres ont connu la famine et la guerre			
Certains ancêtres sont mort de faim			
J'évite les miroirs			
Je ne m'aime pas			
Je n'aime pas mon image			
Je ne peux pas plaire			
Je ne peux pas être aimé, je ne suis pas aimable			
Je ne m'accepte pas			
Je ne suis pas aimable			
Je ne suis pas intéressant			
Si on est bien portant c'est qu'on est en bonne santé			

Dessinez l'histoire de votre poids, âges de changement et notez les évènements marquants (décès, accidents, déménagement, mariage, divorces ou ruptures...), la ligne représente un poids normal, représentez l'évolution de votre poids par rapport à cette norme :

Nce
I _____

Auj
I _____