

SOMMAIRE

DES SOLUTIONS

01

MICROBIOTE. 30-35

- 1.1 Restauration du Microbiote ☐
- 1.2 Test Microbiote ☐
- 1.3 Limiter les Envies de Sucre ☐

02

LES EMOTIONS 36-50

- 2.1 Vague, Vélo, Trois niveaux (3N) ☐
- 2.2 Soins / Émotions ☐

03

MAL-ÊTRE 51-59

- 3.1 Exploration Sensorielle ☐
- 3.2 Harmonisation Sonore ☐
- 3.3 Danse Émotionnelle ☐
- 3.4 Thérapie Chant-Émotion ☐

04

ANGOISSES / STRESS 60-68

- 4.1 Le Cocoon de Réconfort ☐
- 4.2 L'Étreinte Textile Apaisante ☐
- 4.3 Relaxation Musculaire ☐
- 4.4 Sensorium ☐

05

SENSATIONS ALIMENTAIRES - 69-75

- 5.1 La Pleine Conscience Gourmande ☐
- 5.2 Journal Quotidien ☐
- 5.3 Identification des Faims ☐

06

IMPULSIONS ALIMENTAIRES - 76-80

- 6.1 Calme et Volupté ☐
- 6.2 Tapping Bilatéral ☐

07

ESTIME DE SOI 81-89

- 7.1 Mur de l'Estime de Soi ☐
- 7.2 Carnet de Bienveillance ☐
- 7.3 Croyances Limitantes ☐

08

DYSMORPHOPHOBIE 90-98

- 8.1 Exploration Sensorielle ☐
- 8.2 Thérapie Narrative ☐
- 8.3 Toucher de Réconciliation ☐
- 8.4 Le Jardin Idéal ☐

09

CULPABILITÉ 99-103

- 9.1 Autocompassion ☐
- 9.2 La Boîte à Culpabilité ☐
- 9.3 Respiration de Nettoyage ☐
- 9.4 Dialogue avec la Culpabilité ☐
- 9.5 Rituel de l'Eau ☐
- 9.6 Rituel du Pardon ☐

11

COMPENSATION/PURGE - 109-114

- 11.1 Points de Progression ☐
- 11.2 Journal des Cercles du Ventre ☐
- 11.3 La Vague qui Redescend ☐

13

CONTRÔLE/ PENSÉES - 119-124

- 13.1 Pensées Obsédantes ☐
- 13.2 Contrôle / Lâcher-prise ☐
- 13.3 Le Gouvernail et la Rivière ☐

10

PEUR DE GROSSIR 104-108

- 10.1 L'Echelle de Sérénité ☐
- 10.2 Le voyage en Descente ☐

12

TRAUMATISMES. 115-118

- 12.1 Exercice de Visualisation ☐

14

AUTRES 125-139

- 14.1 Protocole d'Art Thérapie ☐
- 14.2 Regard de l'Autre ☐
- 14.3 Poésie Minute ☐
- 14.4 Journée Sans Ecran ☐
- 14.5 Auto-Observation Quotidienne ☐
- 14.6 Transformer le Vide par l'Art ☐
- 14.7 Evaluer l'Ambivalence ☐
- 14.8 Peur d'avoir Faim/trop Mangé ☐
- 14.9 Pratique de la Gratitude ☐
- 14.10 Grandir dans la Bonté ☐
- 14.11 Explorer le Sens de la Vie ☐