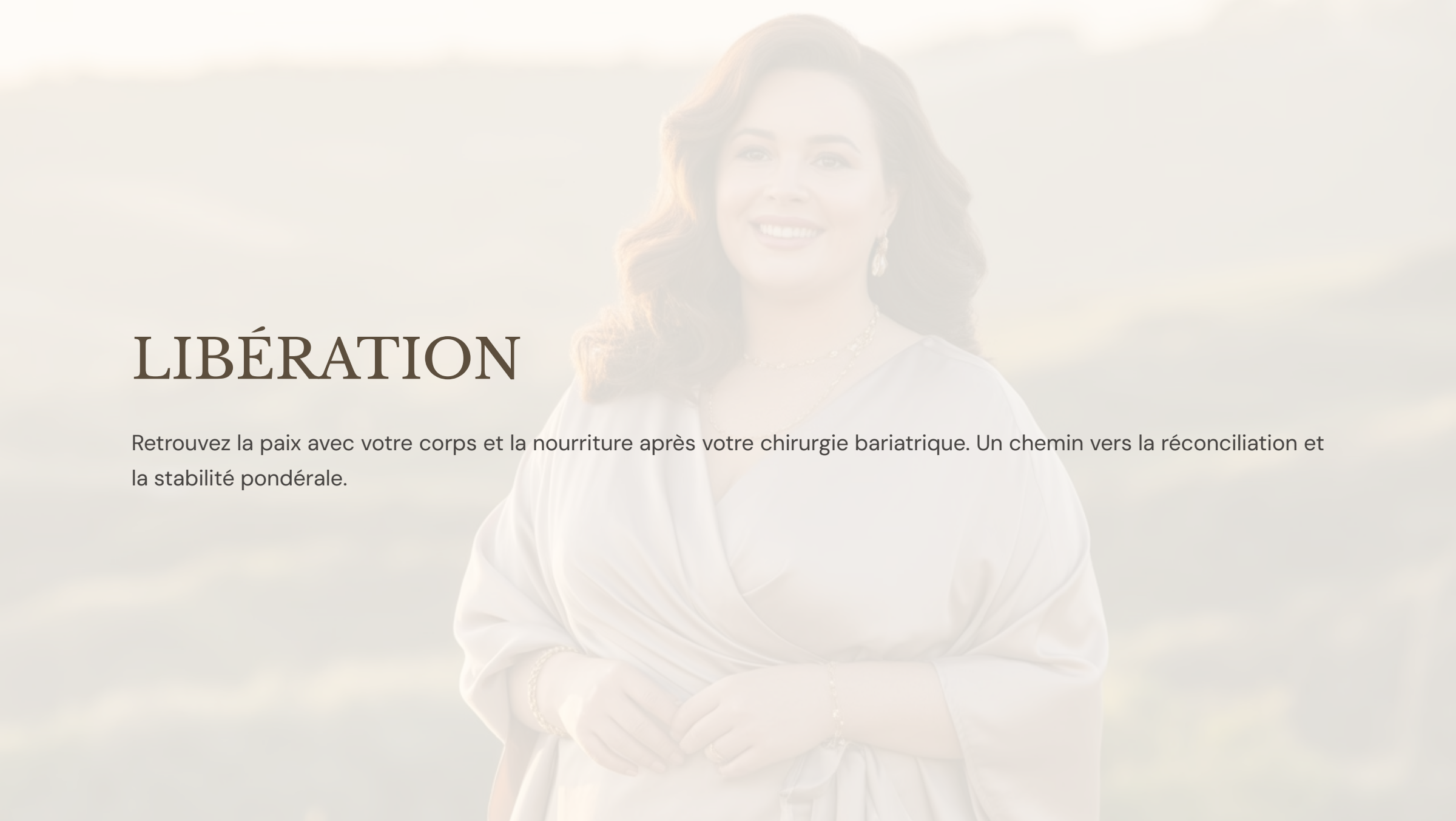




LIBÉRATION

Retrouvez la paix avec votre corps et la nourriture après votre chirurgie bariatrique. Un chemin vers la réconciliation et la stabilité pondérale.

Vous n'êtes pas seul.e dans cette épreuve

Si vous lisez ces lignes, c'est peut-être parce que vous traversez une période difficile après votre chirurgie bariatrique. Cette intervention qui devait transformer votre vie vous laisse aujourd'hui avec un sentiment d'échec, de culpabilité et de désespoir.

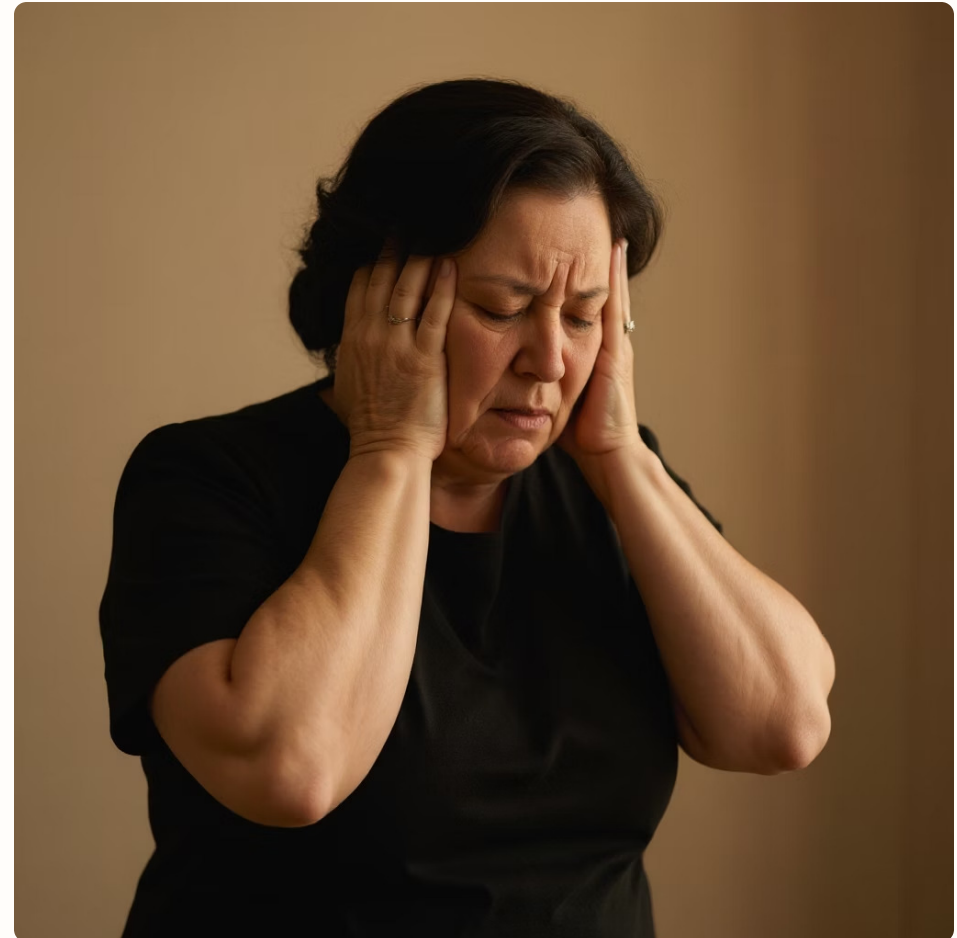
Vous aviez placé tous vos espoirs dans cette opération. Vous pensiez que c'était LA solution définitive à vos problèmes de poids. Pendant quelques mois, voire quelques années, tout semblait parfait. Vous perdiez du poids, vous vous sentiez mieux dans votre corps, votre confiance en vous revenait progressivement.

Mais aujourd'hui, la réalité est différente. Les kilos sont revenus, et vous avez du mal à stabiliser. Vous vous retrouvez face au miroir avec ce sentiment douloureux que rien n'a vraiment changé, malgré tout ce que vous avez traversé. Cette situation génère en vous une profonde détresse, et vous avez parfaitement le droit de ressentir cela.

Le syndrome de l'imposteur corporel

Vous vous reconnaissez ?

- Vous cachez votre reprise de poids à votre entourage
- Vous évitez les réunions de suivi médical
- Vous ressentez une honte profonde
- Vous pensez être "la seule" à vivre cela
- Vous culpabilisez en permanence



Ce que vous vivez porte un nom : le syndrome de l'imposteur corporel. Vous avez l'impression de ne pas mériter votre place dans le monde des "anciens obèses", comme si vous aviez échoué là où d'autres ont réussi. Vous vous sentez illégitime, fraudeuse, comme si vous aviez trompé tout le monde, y compris vous-même.

Cette souffrance psychologique s'ajoute à la déception physique et crée un cercle vicieux de culpabilité, de restrictions alimentaires et de compulsions qui vous épuisent moralement et physiquement.

L'enfer des régimes post-chirurgie

Depuis votre reprise de poids, vous êtes peut être retombé dans le cycle des régimes. Vous pensez que si la chirurgie n'a pas fonctionné, c'est forcément de votre faute, alors vous vous imposez des restrictions de plus en plus drastiques.

Vous alternez entre périodes de contrôle extrême et moments de "craquage" où vous mangez tout ce qui vous tombe sous la main. Ces épisodes alimentaires compulsifs vous font vous sentir encore plus coupable, renforçant votre conviction que vous manquez de volonté.

Vous comptez les calories, pesez vos aliments, évitez les sorties restaurant, refusez les invitations. Votre vie sociale s'appauvrit, votre relation à la nourriture devient toxique, et pourtant, votre poids continue de fluctuer sans que vous puissiez le stabiliser durablement.

Cette lutte permanente contre votre corps vous épuise. Vous avez l'impression de passer votre vie en guerre contre vous-même, sans jamais trouver la paix. Vous méritez tellement mieux que cette existence faite de privations et de culpabilité.

Les croyances qui vous emprisonnent

"J'ai échoué"

Vous pensez que la reprise de poids est uniquement de votre faute et que vous avez gâché votre chance unique de guérison.

"Je n'ai pas de volonté"

Vous croyez que si d'autres y arrivent et pas vous, c'est parce que vous manquez de discipline et de contrôle sur vous-même.

"Je ne mérite pas d'être heureuse"

Vous portez une culpabilité si lourde que vous vous interdisez le bonheur et l'acceptation de votre corps.

Ces pensées limitantes sont comme des chaînes invisibles qui vous maintiennent prisonnière d'un schéma d'échec. Elles vous empêchent de voir la réalité : votre reprise de poids n'est pas un échec personnel, mais le résultat de mécanismes complexes que personne ne vous a expliqués.

Il est temps de remettre en question ces croyances qui vous font souffrir inutilement et de découvrir une autre approche, plus douce et plus efficace pour retrouver l'équilibre avec votre corps et votre alimentation.

Pourquoi les régimes ne fonctionnent plus

Votre corps a vécu un traumatisme majeur lors de la chirurgie bariatrique. Il a dû s'adapter à des changements anatomiques importants, et aujourd'hui, il réagit différemment aux restrictions alimentaires classiques.

Chaque nouveau régime que vous tentez réactive ses mécanismes de survie. Il stocke davantage, ralentit votre métabolisme et déclenche des compulsions alimentaires pour vous protéger de ce qu'il perçoit comme une famine.

De plus, la chirurgie a modifié votre production d'hormones de la faim et de la satiété. Votre corps ne vous envoie plus les mêmes signaux qu'avant, rendant l'écoute de vos sensations alimentaires naturelles beaucoup plus complexe.

 **Le saviez-vous ?** 30 à 40% des patients reprennent une partie de leur poids dans les 5 ans suivant leur chirurgie bariatrique. Vous n'êtes donc absolument pas seule dans cette situation.

L'héritage du poids familial

Votre relation au poids et à la nourriture ne vous appartient pas entièrement. Elle s'est construite à travers l'histoire de votre famille, les traumatismes vécus par vos ancêtres, les croyances transmises de génération en génération.

Peut-être votre grand-mère a-t-elle connu la guerre et la privation, développant une peur viscérale du manque qui l'a poussée à accumuler et à finir systématiquement son assiette. Cette peur s'est transmise à votre mère, puis à vous, sous forme de comportements alimentaires que vous reproduisez inconsciemment.

Ou encore, dans votre lignée familiale, la nourriture est devenue le langage de l'amour, de la consolation, de la célébration. "Mange, ça me fait plaisir", "Reprends-en, tu es trop maigre", "Un petit dessert ne fait pas de mal"... Ces phrases apparemment anodines ont façonné votre rapport à l'alimentation depuis l'enfance.

Pour vous libérer durablement de vos difficultés avec le poids, il est essentiel de comprendre et de guérir ces héritages familiaux qui influencent vos comportements alimentaires à votre insu. Cette prise de conscience vous permettra de vous réapproprier votre propre histoire et de créer une relation saine avec la nourriture.

Les émotions prisonnières dans votre corps

Émotions refoulées

Colère, tristesse, peur stockées dans les tissus

Culpabilité

Jugement de soi et restriction punitive



Compensation alimentaire

La nourriture comme refuge émotionnel

Prise de poids

Le corps stocke l'émotion sous forme de graisse

Votre corps garde en mémoire toutes les émotions que vous n'avez pas pu exprimer ou digérer au cours de votre vie. Ces émotions prisonnières créent des blocages énergétiques qui se manifestent parfois par une prise de poids ou une difficulté à stabiliser votre poids.

Chaque kilo supplémentaire peut porter en lui une histoire : la tristesse d'une séparation, la colère d'une injustice vécue, la peur de l'abandon, la honte d'un traumatisme. Tant que ces émotions restent enkystées dans votre corps, elles continueront d'influencer votre comportement alimentaire et votre métabolisme.

Il existe une autre voie : l'alimentation intuitive

Et si je vous disais qu'il existe une approche complètement différente ? Une méthode qui ne repose ni sur la restriction, ni sur la culpabilité, ni sur la lutte contre votre corps, mais sur la réconciliation avec lui ?

L'alimentation intuitive vous invite à renouer avec votre sagesse corporelle innée. Votre corps sait naturellement ce dont il a besoin, à quel moment et en quelle quantité. Mais des années de régimes et de messages contradictoires ont brouillé cette communication naturelle.

Cette approche vous apprend à distinguer la faim physique de la faim émotionnelle, à reconnaître vos signaux de satiété, à vous faire confiance pour choisir les aliments qui vous conviennent vraiment. Elle vous libère de l'obsession des calories et des interdits alimentaires.

L'alimentation intuitive n'est pas un nouveau régime déguisé. C'est un retour à votre nature profonde, à cette capacité que vous aviez enfant de manger selon vos besoins réels, sans culpabilité ni contrôle mental. Cette méthode a fait ses preuves scientifiquement et permet une stabilisation durable du poids sans restriction.

La libération énergétique : guérir les mémoires du corps

Les techniques de libération

- Libération des mémoires de votre corps
- Guérison des traumatismes familiaux
- Nettoyage énergétique des émotions
- Réconciliation avec votre lignée
- Réharmonisation de votre énergie vitale



Au-delà de l'alimentation consciente, votre guérison passe par une libération énergétique profonde. Il s'agit de nettoyer les mémoires émotionnelles stockées dans votre corps et de guérir les blessures transgénérationnelles qui influencent votre rapport au poids.

Ces techniques douces mais puissantes permettent de libérer les émotions prisonnières, de pacifier votre histoire familiale et de vous reconnecter à votre propre énergie vitale. Quand votre énergie circule librement, votre corps retrouve naturellement son équilibre et sa capacité d'autorégulation.

Cette approche globale traite les causes profondes de vos difficultés pondérales, pas seulement leurs symptômes. Elle vous permet de vous libérer définitivement des schémas répétitifs qui vous maintiennent dans la souffrance.

Votre transformation est possible

1

Libération émotionnelle

Vous relâchez les émotions stockées et les mémoires familiales qui sabotent vos efforts

2

Réconciliation alimentaire

Vous retrouvez une relation naturelle et sereine avec la nourriture

3

Stabilité pondérale

Votre poids se stabilise naturellement sans restriction ni effort

L'objectif dans quelques mois : vous mangez ce qui vous fait envie, sans culpabilité, en écoutant simplement les besoins de votre corps. Vous n'avez plus cette obsession permanente de la balance ou des calories. Votre poids s'est stabilisé à un niveau qui vous convient, et surtout, vous êtes en paix avec votre corps.

Vous n'avez plus honte de votre parcours bariatrique. Au contraire, vous comprenez que cette expérience fait partie de votre histoire et vous a menée vers cette découverte libératrice. Vous ne vous jugez plus, vous ne vous punissez plus. Vous vous traitez avec la même bienveillance que vous accorderiez à votre meilleure amie.

Le programme LIBÉRATION : votre chemin vers la paix

Le programme LIBÉRATION est spécialement conçu pour les hommes et les femmes comme vous, qui ont vécu l'expérience de la chirurgie bariatrique et se trouvent aujourd'hui en situation de reprise de poids. Il combine trois approches complémentaires pour une guérison profonde et durable.

01

Libération énergétique et émotionnelle

Nettoyage des mémoires, et libération des émotions stockées dans le corps

02

Apprentissage de l'alimentation intuitive

Reconnexion à vos signaux de faim et satiété, réconciliation avec tous les aliments, fin des restrictions et de la culpabilité

03

Accompagnement comportemental personnalisé

Transformation des schémas limitants, développement de nouveaux automatismes, consolidation des acquis

Ce programme ne vous demande aucune restriction alimentaire, aucun comptage de calories, aucun effort de volonté. Il vous guide simplement vers la redécouverte de votre sagesse corporelle naturelle et vers la guérison des blessures profondes qui perturbent votre relation au poids.

Vous méritez cette libération

Vous avez suffisamment lutté contre votre corps, suffisamment culpabilisé, suffisamment vécu dans la restriction et la privation. Il est temps de découvrir qu'une autre voie existe, une voie de douceur et de réconciliation.

Votre reprise de poids ne fait pas de vous un échec. Elle vous offre une opportunité unique de découvrir une approche plus profonde et plus respectueuse de votre être. Cette épreuve que vous vivez aujourd'hui peut devenir le tremplin vers une liberté que vous n'avez jamais connue.

Vous n'avez pas besoin d'être parfait.e pour mériter le bonheur et la paix avec votre corps. Vous n'avez pas besoin de prouver votre valeur en perdant du poids, vous n'êtes pas un chiffre sur une balance. Vous méritez d'être respecté.e et aimé.e exactement comme vous êtes aujourd'hui, et c'est de cette acceptation que naîtra votre véritable transformation.

Il est temps de poser les armes dans cette guerre que vous menez contre vous-même. Il est temps de découvrir que votre corps n'est pas votre ennemi, mais votre plus fidèle allié. La libération que vous cherchez depuis si longtemps est à votre portée.

Votre corps vous attend. Votre paix intérieure vous attend. Votre vraie vie vous attend.

Et je serai honorée de vous accompagner vers votre réconciliation.