

ACCOMPAGNEMENT RE-BELLE

« JE M'AIME. JE MANGE. JE MAIGRIS. »



Fabienne BONNET
Diététicienne Nutritionniste
Alias La Fée Toi Plaisir





Tu as déjà beaucoup essayé pour maigrir

Tu as peut-être déjà suivi des régimes, compté les calories, supprimé des aliments, noté chaque bouchée...

Tu as perdu du poids. Puis tu l'as repris. Et à chaque nouvelle tentative, un peu de confiance s'en est allée, et beaucoup d'énergie aussi.

C'est normal de se sentir découragée quand on a l'impression de faire tout "comme il faut" sans obtenir de résultats durables.

Ce n'est pas toi le problème. C'est la méthode qui n'a jamais été adaptée à ton corps... ni à ta vie.

Si tu es ici, ce n'est pas un hasard tu en as assez de lutter, assez de te priver, de te contrôler, de recommencer encore un cycle qui t'épuise.

Tu sens qu'il doit exister une autre manière de perdre du poids... plus douce, plus intelligente, plus respectueuse de ton corps.

Tu es ici parce que tu ne veux plus souffrir pour maigrir, parce que tu veux comprendre ce qui se passe en toi, et pas seulement "suivre un plan", parce que tu cherches enfin une solution qui te correspond vraiment.

Tu veux retrouver un corps qui te ressemble, ce que tu cherches au fond, ce n'est pas seulement une perte de kilos.

C'est de te sentir bien, bien dans tes vêtements, bien dans ta peau, bien dans ta vie.

C'est exactement l'objectif de Re-Belle

L'accompagnement Re-Belle a été créé pour t'aider à sortir définitivement du cercle infernal des régimes et de la lutte intérieure.

Ici, tu ne te prives pas. Tu ne te bats plus. Tu apprends à écouter, comprendre et transformer ton rapport à la nourriture, à tes émotions et à ton corps.

Re-Belle te guide vers une perte de poids durable, naturelle, apaisée.

Vers un corps dans lequel tu te sens enfin bien.

Et vers une liberté que tu n'as peut-être jamais connue.

Pourquoi j'ai créé Re-Belle ?

Quand ton corps change, ce n'est ni un manque de volonté, ni un manque de discipline. Ce n'est pas parce que tu fais mal. Ce n'est pas parce que tu n'es pas assez motivée.

La vérité, c'est qu'aucun régime ne peut fonctionner durablement.

Compter les calories, supprimer des aliments, se contrôler du matin au soir... tout cela t'épuise, te frustré et finit par réveiller tes mécanismes de survie.

Car ce qui bloque réellement, ce n'est pas ton assiette. Ce sont des mécanismes internes puissants.

- Un cerveau en mode survie, qui te pousse vers la nourriture dès que la pression monte.
- Des émotions non apaisées, qui cherchent une sortie et se transforment en faim émotionnelle.
- Des schémas automatiques inconscients, installés depuis des années, qui te font répéter les mêmes comportements.
- Une fatigue profonde, qui dérègle tes hormones, ton appétit et ton énergie.
- Et des années de lutte contre ton corps, qui t'ont appris à te méfier de lui plutôt qu'à l'écouter.

Ce n'est pas toi.

Ce sont ces mécanismes-là qu'il faut transformer.

Ce que Re-Belle change vraiment

Re-Belle n'a rien d'un régime.

Il n'y a pas d'interdits, pas de contrôle permanent, pas de règles rigides.

Ce que tu vas vivre est beaucoup plus profond : une reprogrammation complète de ton rapport au corps, à l'alimentation et à tes émotions.

Grâce à la neuroplasticité et à un accompagnement personnalisé, tu vas :

- apaiser ton cerveau,
- retrouver tes sensations corporelles,
- sortir des compulsions alimentaires,
- transformer tes automatismes,
- réguler tes émotions autrement que par la nourriture,
- et reconnecter ton corps et ton esprit pour retrouver ton poids d'équilibre.

Re-Belle t'aide à sortir définitivement du cycle privation → craquage → culpabilité.

Tu ne te forces plus à tenir.

Tu apprends à te comprendre.

C'est une transformation intérieure qui te mène, naturellement, à une transformation extérieure.

Une méthode douce, intelligente, durable... pour redevenir toi, en mieux.

À qui s'adresse réellement Re-Belle ?

Re-Belle s'adresse toutes les femmes qui mènent une vie active, souvent très chargée, et qui malgré tous leurs efforts... ne se reconnaissent plus dans leur corps.

Ce sont des femmes qui ont toujours tenu bon, pour les autres, pour leur travail, pour leur famille, mais qui sentent qu'elles se sont un peu perdues en route.

Tu en fais peut-être partie si :

- Tu as l'impression d'être gonflée, lourde, ou fatiguée en permanence.
- Ta silhouette change sans que tu comprennes vraiment pourquoi.
- Tu as essayé de stabiliser ton poids, encore et encore, mais rien ne reste durable.
- Tu sens que ton corps ne réagit plus comme avant, qu'il retient, qu'il résiste, qu'il dit stop.
- Tu as ce sentiment profond d'être à côté de toi-même, comme si tu vivais dans un corps qui ne te suit plus.

Pour celles qui veulent arrêter de lutter et retrouver de la légèreté

Re-Belle est fait pour toi si tu en avez assez de :

- manger sous stress, fatigue, ennui, frustration ou surcharge émotionnelle,
- te forcer à contrôler votre assiette du matin au soir,
- culpabiliser à chaque plaisir,
- alterner entre "je me reprends en main" et "je laisse tomber".

Tu veux autre chose maintenant.

Tu veux arrêter de te battre.

Tu veux retrouver un rapport apaisé, simple et naturel à l'alimentation.

Tu veux de la légèreté, de la sérénité, et surtout... du plaisir.

Re-Belle s'adresse aux femmes qui ne cherchent pas seulement à perdre du poids, mais qui veulent se retrouver, reprendre leur place, sentir leur énergie revenir, et vivre enfin dans un corps qui leur ressemble.

*Ce n'est pas un manque de volonté.
C'est un signe qu'il faut changer d'approche.*



Les 3 piliers de la Méthode Re-Belle

Perdre du poids durablement, ce n'est pas seulement une question d'alimentation.

C'est un équilibre beaucoup plus profond, qui se joue dans ton cerveau, dans tes émotions et dans ta relation à ton corps.

De nombreuses femmes se retrouvent coincées dans un cycle épuisant : elles mangent sous stress, tentent de se contrôler, se privent, craquent, culpabilisent... Puis recommencent.

Non pas parce qu'elles manquent de volonté, mais parce que leur corps et leur cerveau fonctionnent en mode survie.

J'ai créé la Méthode Re-Belle pour sortir définitivement de ce cercle.

Elle repose sur trois piliers indissociables, qui agissent ensemble pour rééquilibrer ton cerveau, apaiser tes émotions et te reconnecter à tes sensations.

Ces trois piliers permettent de :

- retrouver une relation naturelle, simple et apaisée avec la nourriture,
- diminuer les compulsions et les pulsions alimentaires,
- alléger la charge émotionnelle qui pousse à manger,
- transformer tes habitudes en profondeur,
- retrouver ton poids d'équilibre sans lutte,
- te sentir à nouveau bien dans ton corps.

Ce n'est pas une méthode restrictive.

Ce n'est pas une liste d'interdits.

Ce n'est pas un régime déguisé.

C'est un processus de transformation intérieure, accessible, progressif, durable, qui te permet de changer ton rapport à l'alimentation, à ton corps et à toi-même.

Voici les trois piliers qui composent la Méthode Re-Belle, et qui font toute la différence dans votre transformation :

- 1. La Neuroplasticité** : rééduquer ton cerveau.
- 2. L'Alimentation Intuitive** : retrouver tes sensations.
- 3. La Régulation Émotionnelle** : apaiser ce qui déclenche tes prises alimentaires.



PILIER 1

Neuroplasticité

Reprogrammer ton cerveau pour retrouver ta liberté

Perdre du poids durablement ne dépend pas de ton assiette... mais de ton cerveau.

Depuis des années, il s'est construit autour de milliers d'automatismes : tes croyances, tes réflexes émotionnels, tes habitudes alimentaires, tes réactions au stress, tes façons de t'apaiser.

Ces mécanismes se sont créés au fil de ton histoire, tes réussites, tes blessures, la charge mentale, les responsabilités, les épreuves traversées, les années où tu as dû tenir bon. Ces automatismes prennent les commandes sans que tu ne t'en rendes compte.

Et tu te retrouves à manger :

- quand tu es fatiguée,
- quand la pression devient trop forte,
- quand tu as besoin de te calmer,
- quand une émotion t'envahit,
- ou simplement pour tenir debout.

C'est un schéma neuronal que tu n'as jamais appris à maîtriser... parce que personne ne te l'a enseigné.

La neuroplasticité te permet de reprendre la main. Elle t'aide à comprendre, transformer et recréer de nouveaux circuits beaucoup plus doux, beaucoup plus adaptés à ce que tu vis aujourd'hui.

Avec Re-Belle, tu apprends à :

- comprendre pourquoi tu manges sans faim,
- identifier tes déclencheurs émotionnels,
- défaire tes réflexes de compensation (se jeter sur le sucré le soir, manger en cachette, grignoter sous pression...),
- transformer tes pensées limitantes comme "je n'ai pas de volonté" ou "je n'y arriverai jamais",
- installer de nouvelles habitudes cérébrales en accord avec tes vrais besoins.

Petit à petit, tes anciens automatismes s'effacent. Les compulsions diminuent. Le besoin de contrôler disparaît. La nourriture redéveloppe un plaisir, pas une échappatoire.

Ton cerveau arrête enfin de te mettre des bâtons dans les roues. Il devient un soutien. Un partenaire. Un allié.

C'est à ce moment-là que tu sens que tu reprends le contrôle, un contrôle apaisé, stable, doux... le seul qui mène à une transformation durable.



PILIER 2

Alimentation Intuitive

Revenir à tes sensations pour manger naturellement

Pourquoi ton corps s'est déconnecté de ses sensations ?

Pendant des années, on t'a appris à manger en suivant des règles extérieures : compter les calories, peser les aliments, éliminer certains groupes, surveiller chaque portion, se restreindre, culpabiliser à la moindre "erreur".

Tu as peut-être connu des périodes où tu avais l'impression d'être "dans le contrôle", mais ce contrôle était fatigant, anxiogène, et surtout... impossible à tenir dans la durée.

À force de suivre des plans, des menus et des interdits, une chose s'est passée sans que tu ne t'en rendes compte : ton corps a été mis au silence. Il ne sait plus comment te parler. Et tu ne sais plus comment l'entendre.

C'est normal : personne ne t'a appris à écouter tes sensations. On t'a appris à les ignorer.

Résultat : tu ne sais plus toujours distinguer la faim du stress, l'envie du besoin, la satiété du "je devrais m'arrêter", la fatigue du "j'ai faim".

Ce n'est pas ta faute. C'est l'effet cumulé des régimes et de la volonté permanente.

Avec la Méthode Re-Belle, tu vas réapprendre à écouter ton corps. À retrouver ces signaux que tu avais perdus, mais qui n'ont jamais disparu. Ils étaient simplement étouffés.

Tu vas apprendre à reconnaître :

- la vraie faim, celle qui vient du corps,
- la fausse faim, celle qui vient du stress, de la fatigue, de l'ennui ou des émotions,
- la satiété, ce moment où ton corps a eu ce qu'il lui fallait,
- le rassasissement, qui t'indique que le plaisir alimentaire se régule,
- tes envies réelles, celles qui nourrissent le corps et l'esprit,
- tes besoins corporels, souvent oubliés ou ignorés pendant des années.

Tu vas manger normalement. Sans te priver. Sans interdits. Sans règles impossibles à appliquer. Sans tableaux, sans pesées, sans injonctions.

Petit à petit, ton corps retrouve son équilibre naturel. Tu manges moins... sans l'imposer. Tu écoutes plus... sans effort. Tu respectes ton corps... et il te le rend.

Tu ne maigris pas parce que tu te contrôles. Tu maigris parce que tu es enfin à l'écoute.

C'est le retour à une relation simple, naturelle et apaisée avec l'alimentation. Une relation que tu aurais dû avoir depuis toujours.

PILIER 3

Régulation Émotionnelle

Ne plus utiliser la nourriture pour tenir debout

La majorité des femmes que j'accompagne ne mangent pas parce qu'elles ont faim. Elles mangent parce qu'elles vivent beaucoup, ressentent beaucoup, portent beaucoup.

Elles mangent pour :

- tenir face à la fatigue,
- compenser une frustration,
- calmer une tension intérieure,
- apaiser une émotion trop forte,
- anesthésier un trop-plein,
- oublier un inconfort,
- remplir un vide,
- se réconforter après une journée difficile,
- faire baisser la pression quand tout devient trop.

C'est un mécanisme de survie que ton corps a mis en place, souvent depuis longtemps, pour te protéger et t'aider à tenir. La nourriture, dans ces moments-là, devient un outil d'auto-apaisement.

Un moyen rapide pour faire retomber la tension. Un refuge quand l'émotion déborde. Un instant de répit quand tout pèse trop lourd.

Ce mécanisme n'est pas un échec. C'est un signal. Ton corps te parle.

Avec la Méthode Re-Belle, tu vas peu à peu transformer ce rapport émotion-nourriture. Tu vas comprendre ce qui se passe en toi au moment précis où l'envie de manger apparaît... même sans faim.

Tu apprendras à :

- accueillir tes émotions sans qu'elles ne te submergent,
- reconnaître ce que ton corps tente de te dire,
- apaiser tes tensions autrement que par la nourriture (avec des outils simples, concrets, applicables au quotidien),
- retrouver un rapport sain avec le plaisir, sans culpabilité,
- t'offrir de la douceur, du soutien, de l'espace, quand tu en as le plus besoin.

Quand tes émotions s'apaisent, ton corps n'a plus besoin de compenser. Ton mental se détend. Ton système nerveux respire. Les compulsions diminuent naturellement. Ton rapport à l'alimentation change profondément. Tu ne manges plus pour éteindre une émotion. Tu manges parce que tu as faim. Tu manges pour nourrir ton corps, pas pour apaiser tes tensions.

La nourriture reprend alors sa juste place : un plaisir, pas une béquille. C'est ce déclic émotionnel qui, souvent, transforme toute la vie d'une femme.



Une transformation qui commence à l'intérieur

Pendant l'accompagnement Re-Belle, tu vas vivre une transformation qui ne ressemble à aucune autre.

Ce n'est pas seulement ton alimentation qui change : c'est ton énergie, ton regard sur toi-même, tes émotions, ta façon de vivre ton corps au quotidien.

Peu à peu, tu vas retrouver de l'énergie, celle que les régimes, la fatigue mentale et les années de lutte avaient étouffée.

Ton corps va se détendre, se reposer, cesser de résister. Il va enfin pouvoir respirer.

Les compulsions et les craquages vont commencer à diminuer naturellement, non pas parce que tu te forces, mais parce que les mécanismes qui les déclenchent s'apaisent.

Ton rapport à la nourriture devient plus simple, plus fluide, moins chargé émotionnellement. Et sans même y penser, tu vas manger moins... pas par restriction, mais parce que ton corps n'a plus besoin d'être rempli pour tenir debout. C'est lui qui va te guider, et t'apprendre ce dont il a réellement besoin.

Grâce à ce travail en profondeur, la perte de poids se fait naturellement, sans lutte et sans privation.

Ton corps lâche enfin ce qu'il retenait, parce qu'il n'a plus besoin de se défendre. Tu sors des schémas de "grignotage émotionnel" qui t'enfermaient depuis des années.

Tu vas te sentir plus légère :

- dans ton corps,
- dans ta tête,
- dans ta vie.

Tu vas sentir que tu reprends ta place. Que tu retrouves ton rythme. Que ton corps devient un allié, un soutien, un espace de bien-être... et non plus un combat.

Et au fil des semaines, quelque chose d'essentiel se reconstruit : ta confiance en toi.

Tu arrêtes de douter.

Tu arrêtes de culpabiliser.

Tu arrêtes de lutter.

Tu avances enfin avec douceur, stabilité, et la sensation profonde que tu redéviens toi-même.





Les changements visibles dans ton corps et ton quotidien

Avec l'accompagnement Re-Belle, tu vas vivre une transformation concrète, réelle, palpable.

Tu vas perdre du poids durablement, sans effort, sans privation, simplement parce que ton corps va retrouver son équilibre naturel. Tu n'auras plus cette impression de gonflement, de rétention, de lourdeur ou de fatigue permanente.

Ta silhouette va changer, mais surtout, tu vas retrouver un corps dans lequel tu te sens bien.

Un corps qui t'accompagne, qui ne te freine plus, qui ne t'opresse plus.

Tu vas aussi arrêter de manger sous stress ou sous émotion, parce que tu auras appris à comprendre et à apaiser tes tensions autrement.

Les pulsions diminuent, les compulsions s'apaisent, les craquages perdent leur pouvoir. Ton rapport à la nourriture devient simple, évident, naturel. Tu manges parce que tu as faim, et tu t'arrêtes quand tu es rassasiée, sans effort, sans lutte intérieure.

Re-Belle n'agit pas seulement sur ton corps : il transforme ton rapport à toi-même.

Tu vas te reconnecter à tes sensations, celles que les régimes avaient étouffées. Tu vas écouter ton corps, le respecter, le comprendre, et te sentir enfin en accord avec lui.

Tu vas aimer à nouveau ton corps, non parce qu'il sera parfait, mais parce qu'il sera à toi, apaisé, aligné, plus léger, plus vivant.

Tu vas découvrir une relation sereine et apaisée avec l'alimentation : plus de contrôle permanent, plus de culpabilité, plus de pensées envahissantes, plus de lutte quotidienne.

Et surtout... tu vas reprendre ta place dans ta vie. Tu redéviens pleinement actrice de ton bien-être, de ton énergie, de ton quotidien.

C'est plus qu'une perte de poids. C'est une transformation intérieure et extérieure, une libération, un retour à toi-même.

Témoignages

« J'ai perdu 6 kg sans jamais avoir faim. J'ai surtout retrouvé la paix. »

— Marie, 52 ans

J'avais passé ma vie à contrôler mon assiette... et à perdre le contrôle le soir. Avec Re-Belle, j'ai compris pourquoi je mangeais sans faim. Aujourd'hui, je mange normalement, je n'ai plus peur de la nourriture et j'ai retrouvé une paix intérieure que je n'espérais plus.

« Je mange normalement maintenant. Je ne me jette plus sur la nourriture. Fabienne m'a libérée. »

— Élodie, 44 ans

Je pensais être "trop gourmande". C'était faux. C'était du stress. Grâce à l'accompagnement, mes compulsions du soir ont disparu. Je mange quand j'ai faim, plus par émotion. C'est une vraie délivrance.

« Re-Belle m'a donné une force que je pensais perdue. »

— Claire, 57 ans

Je me sentais lourde, fatiguée, dépassée. En quelques semaines, tout a changé. J'ai retrouvé de l'énergie, de la confiance, et surtout cette sensation d'être à nouveau actrice de ma vie. C'est bien plus qu'un accompagnement minceur.

« Je n'arrivais plus à me regarder dans le miroir. Maintenant, je me trouve belle. »

— Sandrine, 49 ans

J'avais honte de mon corps. Je le cachais, je le fuyais. Aujourd'hui, je le respecte, je l'écoute, je prends soin de lui. Le regard que je porte sur moi a changé... et c'est le plus beau cadeau que je pouvais m'offrir.

« Je n'ai plus de crises. C'est la première fois de ma vie que je me sens libre. »

— Véronique, 54 ans

Pendant 20 ans, j'ai vécu avec des crises de compulsions. C'était mon secret le plus lourd. Re-Belle m'a appris à écouter mes émotions, à comprendre mes schémas, et les crises se sont éteintes. J'ai retrouvé une liberté que je pensais impossible.

« Je mange moins... sans jamais me sentir privée. »

— Nathalie, 46 ans

Pour la première fois, je ne suis pas dans une lutte permanente. Je mange moins naturellement, parce que mon corps sait dire stop. Je me sens légère, sereine, alignée. C'est une sensation nouvelle, et tellement agréable.

« Je pensais que mon métabolisme était "cassé". C'était mon cerveau. »

— Karine, 50 ans

J'accusais mon âge, mes hormones, mon métabolisme. En réalité, c'était mon cerveau en mode survie. En travaillant sur mes pensées et mes automatismes, tout s'est remis en place. Et mon poids avec.

« Je n'aurais jamais cru qu'on pouvait maigrir avec autant de douceur. »

— Isabelle, 58 ans

Aucune frustration. Aucune privation. Seulement de la compréhension, de l'écoute, de la douceur. Mon corps a réagi immédiatement. J'ai perdu 4 kg le premier mois, et pour la première fois, je n'ai pas peur de les reprendre.

Qui suis-je ?



Mon parcours et ma mission

Je suis Fabienne Bonnet, Diététicienne-Nutritionniste depuis 2005, spécialisée dans la perte de poids durable sans privation et créatrice de la Méthode Re-Belle.

Depuis près de 20 ans, j'accompagne les femmes à sortir de la lutte contre leur corps.

J'ai vu des femmes courageuses, brillantes, actives, capables de tout gérer... sauf leur poids. Non pas par manque de volonté, mais parce que personne ne leur avait expliqué comment leur cerveau, leurs émotions et leur histoire façonnent leur rapport à l'alimentation.

C'est pour elles, pour vous, que j'ai construit Re-Belle : une approche qui réunit la neuroplasticité, l'alimentation intuitive et la régulation émotionnelle, dans un accompagnement profondément humain.

Mes patientes m'appellent "La Fée Toi Plaisir", parce que je les aide à retrouver une relation douce et libre à la nourriture... et surtout à elles-mêmes.

Mon approche et ma vision

Mon approche peut se résumer en quatre mots :

humaine, parce que votre histoire compte,
chaleureuse, parce que tu n'as pas besoin d'être jugée,
scientifique, parce que le cerveau est au cœur de ta transformation,
efficace, parce que changer tes schémas change ta vie.

Je ne te demande jamais de te priver. Je ne t'impose aucune règle impossible à tenir. Je ne t'enferme pas dans un régime.

Parce que tu n'as pas besoin d'un régime. Tu as besoin de retrouver la femme que tu es : celle qui écoute son corps, qui se respecte, qui s'aime, et qui avance avec légèreté.

Re-Belle est là pour t'y ramener, doucement, profondément, durablement.

Et maintenant ?

Tu as déjà fait un premier pas en lisant ces pages.
Un pas important : celui de la prise de conscience.
Le pas suivant, c'est celui qui change tout.

Tu veux cesser de lutter contre ton corps...
Tu veux enfin comprendre ce qui bloque vraiment...
Tu veux avancer avec douceur, accompagnée, sans pression...

Je te propose une séance de coaching OFFERTE.

Pendant cette séance, nous allons :

- analyser l'histoire de ton poids
- identifier les mécanismes qui te bloquent,
- clarifier ton objectif réel, celui qui te tient profondément à cœur,
- comprendre ce dont ton corps a réellement besoin,
- et voir de manière concrète comment ma Méthode Re-Belle peut t'aider à transformer ta vie, ton corps et ton rapport à toi-même.

Aucun engagement.

Aucune pression.

Juste un échange authentique, humain et bienveillant.

Donne-toi enfin la chance de perdre du poids sans lutter, en cliquant ici

JE ME DONNE CETTE CHANCE
Je réserve ma séance offerte





Re-Belle

Retrouve l'harmonie