

ACCOMPAGNEMENT RE-BELLE

« JE M'AIME. JE MANGE. JE MAIGRIS. »



Fabienne BONNET
Diététicienne Nutritionniste





Vous avez déjà beaucoup essayé

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

Vous avez perdu du poids. Puis vous l'avez 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 vous le problème. C'est la méthode qui n'a jamais été adaptée à votre corps... ni à votre vie.

Si vous êtes ici, ce n'est pas un hasard vous en avez assez de lutter, assez de vous priver, de vous contrôler, de recommencer encore un cycle qui vous épuise.

Vous sentez qu'il doit exister une autre manière de perdre du poids... plus douce, plus intelligente, plus respectueuse de votre corps.

Vous êtes ici parce que vous ne voulez plus souffrir pour maigrir, parce que vous voulez comprendre ce qui se passe en vous, et pas seulement "suivre un plan", parce que vous cherchez enfin une solution qui vous correspond vraiment.

Vous voulez retrouver un corps qui vous ressemble, ce que vous cherchez au fond, ce n'est pas seulement une perte de kilos.

C'est de vous sentir bien, bien dans vos vêtements, bien dans votre peau, bien dans votre vie.

C'est exactement l'objectif de Re-Belle

L'accompagnement Re-Belle a été créé pour vous aider à sortir définitivement du cercle infernal des régimes et de la lutte intérieure.

Ici, vous ne vous privez pas. Vous ne vous battez plus. Vous apprenez à écouter, comprendre et transformer votre rapport à la nourriture, à vos émotions et à votre corps.

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

Vers un corps dans lequel vous vous sentez enfin bien.

Et vers une liberté que vous n'avez peut-être jamais connue.

Pourquoi j'ai créé Re-Belle ?

Quand votre corps change, ce n'est ni un manque de volonté, ni un manque de discipline. Ce n'est pas parce que vous "faites mal". Ce n'est pas parce que vous n'êtes 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 vous épuise, vous frustre et finit par réveiller vos mécanismes de survie.

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

- Un cerveau en mode survie, qui vous 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 vous font répéter les mêmes comportements.
- Une fatigue profonde, qui dérègle vos hormones, votre appétit et votre énergie.
- Et des années de lutte contre votre corps, qui vous ont appris à vous méfier de lui plutôt qu'à l'écouter.

Ce n'est pas vous.

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 vous allez vivre est beaucoup plus profond : une reprogrammation complète de votre rapport au corps, à l'alimentation et à vos émotions.

Grâce à la neuroplasticité et à un accompagnement personnalisé, vous allez :

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

Re-Belle vous aide à sortir définitivement du cycle privation → craquage → culpabilité.

Vous ne vous forcez plus à "tenir".

Vous apprenez à vous comprendre.

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

Une méthode douce, intelligente, durable... pour redevenir vous, 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.

Vous en faites peut-être partie si :

- Vous avez l'impression d'être gonflée, lourde, ou fatiguée en permanence.
- Votre silhouette change sans que vous compreniez vraiment pourquoi.
- Vous avez essayé de stabiliser votre poids, encore et encore, mais rien ne reste durable.
- Vous sentez que votre corps ne réagit plus comme avant, qu'il retient, qu'il résiste, qu'il "dit stop".
- Vous avez ce sentiment profond d'être "à côté" de vous-même, comme si vous viviez dans un corps qui ne vous suit plus.

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

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

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

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

Vous voulez autre chose maintenant.

Vous voulez arrêter de vous battre.

Vous voulez retrouver un rapport apaisé, simple et naturel à l'alimentation.

Vous voulez 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.



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 votre cerveau, dans vos émotions et dans votre relation à votre 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 votre cerveau, apaiser vos émotions et vous reconnecter à vos 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 vos habitudes en profondeur,
- retrouver votre poids d'équilibre sans lutte,
- vous sentir à nouveau bien dans votre 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 vous permet de changer votre rapport à l'alimentation, à votre corps et à vous-même.

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

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

PILIER 1

Neuroplasticité

Reprogrammer votre cerveau pour retrouver votre liberté

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

Depuis des années, il s'est construit autour de milliers d'automatismes : vos croyances, vos réflexes émotionnels, vos habitudes alimentaires, vos réactions au stress, vos façons de vous apaiser.

Ces mécanismes se sont créés au fil de votre histoire, vos réussites, vos blessures, la charge mentale, les responsabilités, les épreuves traversées, les années où vous avez dû tenir bon. Ces automatismes prennent les commandes sans que vous vous en rendiez compte.

Et vous vous retrouvez à manger :

- quand vous êtes fatiguée,
- quand la pression devient trop forte,
- quand vous avez besoin de vous calmer,
- quand une émotion vous envahit,
- ou simplement pour tenir debout.

C'est un schéma neuronal que vous n'avez jamais appris à maîtriser... parce que personne ne vous l'a enseigné.

La neuroplasticité vous permet de reprendre la main. Elle vous aide à comprendre, transformer et recréer de nouveaux circuits beaucoup plus doux, beaucoup plus adaptés à ce que vous vivez aujourd'hui.

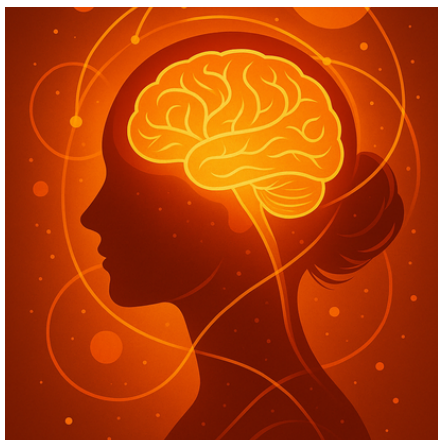
Avec Re-Belle, vous apprenez à :

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

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

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

C'est à ce moment-là que vous sentez que vous reprenez le contrôle, un contrôle apaisé, stable, doux... le seul qui mène à une transformation durable.



PILIER 2

Alimentation Intuitive

Revenir à vos sensations pour manger naturellement

Pourquoi votre corps s'est déconnecté de ses sensations ?

Pendant des années, on vous 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".

Vous avez peut-être connu des périodes où vous aviez 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 vous vous en rendiez compte : votre corps a été mis au silence. Il ne sait plus comment vous parler. Et vous ne savez plus comment l'entendre.

C'est normal : personne ne vous a appris à écouter vos sensations. On vous a appris à les ignorer.

Résultat : vous ne savez 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 votre faute. C'est l'effet cumulé des régimes et de la volonté permanente.

Avec la Méthode Re-Belle, vous allez réapprendre à écouter votre corps. À retrouver ces signaux que vous aviez perdus, mais qui n'ont jamais disparu. Ils étaient simplement étouffés.

Vous allez 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 votre corps a eu ce qu'il lui fallait,
- le rassasiement, qui vous indique que le plaisir alimentaire se régule,
- vos envies réelles, celles qui nourrissent le corps et l'esprit,
- vos besoins corporels, souvent oubliés ou ignorés pendant des années.

Ici, vous mangez normalement. Sans vous priver. Sans interdits. Sans règles impossibles à appliquer. Sans tableaux, sans pesées, sans injonctions.

Petit à petit, votre corps retrouve son équilibre naturel. Vous mangez moins... sans l'imposer. Vous écoutez plus... sans effort. Vous respectez votre corps... et il vous le rend.

Vous ne maigrissez pas parce que vous vous contrôlez. Vous maigrissez parce que vous êtes enfin à l'écoute.

C'est le retour à une relation simple, naturelle et apaisée avec l'alimentation. Une relation que vous auriez 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 reconforter après une journée difficile,
- faire baisser la pression quand tout devient trop.

C'est un mécanisme de survie que votre corps a mis en place, souvent depuis longtemps, pour vous protéger et vous 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. Votre corps vous parle.

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

Vous apprendrez à :

- accueillir vos émotions sans qu'elles vous submergent,
- reconnaître ce que votre corps tente de vous dire,
- apaiser vos tensions autrement que par la nourriture (avec des outils simples, concrets, applicables au quotidien),
- retrouver un rapport sain avec le plaisir, sans culpabilité,
- vous offrir de la douceur, du soutien, de l'espace, quand vous en avez le plus besoin.

Quand vos émotions s'apaisent, votre corps n'a plus besoin de compenser. Votre mental se détend. Votre système nerveux respire. Les compulsions diminuent naturellement. Votre rapport à l'alimentation change profondément. Vous ne mangez plus pour éteindre une émotion. Vous mangez parce que vous avez faim. Vous mangez pour nourrir votre corps, pas vos 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, vous allez vivre une transformation qui ne ressemble à aucune autre.

Ce n'est pas seulement votre alimentation qui change : c'est votre énergie, votre regard sur vous-même, vos émotions, votre façon de vivre votre corps au quotidien.

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

Votre 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 vous vous forcez, mais parce que les mécanismes qui les déclenchent s'apaisent.

Votre rapport à la nourriture devient plus simple, plus fluide, moins chargé émotionnellement. Et sans même y penser, vous allez manger moins... pas par restriction, mais parce que votre corps n'a plus besoin d'être rempli pour tenir debout. C'est lui qui va vous guider, et vous 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.

Votre corps lâche enfin ce qu'il retenait, parce qu'il n'a plus besoin de se défendre. Vous sortez des schémas de "grignotage émotionnel" qui vous enfermaient depuis des années.

Vous allez vous sentir plus légère :

- dans votre corps,
- dans votre tête,
- dans votre vie.

Vous allez sentir que vous reprenez votre place. Que vous retrouvez votre rythme. Que votre 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 : votre confiance en vous.

Vous arrêtez de douter.

Vous arrêtez de culpabiliser.

Vous arrêtez de lutter.

Vous avancez enfin avec douceur, stabilité, et la sensation profonde que vous redevenez vous-même.





Les changements visibles dans votre corps et votre quotidien

Après l'accompagnement Re-Belle, vous allez vivre une transformation concrète, réelle, palpable.

Vous allez perdre du poids durablement, sans effort, sans privation, simplement parce que votre corps retrouve son équilibre naturel. Vous n'aurez plus cette impression de gonflement, de rétention, de lourdeur ou de fatigue permanente.

Votre silhouette va changer, mais surtout, vous allez retrouver un corps dans lequel vous vous sentez bien.

Un corps qui vous accompagne, qui ne vous freine plus, qui ne vous oppresse plus. Vous allez aussi arrêter de manger sous stress ou sous émotion, parce que vous aurez appris à comprendre et à apaiser vos tensions autrement.

Les pulsions diminuent, les compulsions s'apaisent, les craquages perdent leur pouvoir. Votre rapport à la nourriture devient simple, évident, naturel. Vous mangez parce que vous avez faim, et vous vous arrêtez quand vous êtes rassasiée, sans effort, sans lutte intérieure.

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

Vous allez vous reconnecter à vos sensations, celles que les régimes avaient étouffées. Vous allez écouter votre corps, le respecter, le comprendre, et vous sentir enfin en accord avec lui.

Vous allez aimer à nouveau votre corps, non parce qu'il sera "parfait", mais parce qu'il sera à vous, apaisé, aligné, plus léger, plus vivant.

Vous allez 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... vous allez reprendre votre place dans votre vie. Vous redevenez pleinement actrice de votre bien-être, de votre énergie, de votre quotidien.

C'est plus qu'une perte de poids. C'est une transformation intérieure et extérieure, une libération, un retour à vous-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 vous n'avez pas besoin d'être jugée, **scientifique**, parce que le cerveau est au cœur de votre transformation, **efficace**, parce que changer vos schémas change votre vie.

Je ne vous demande jamais de vous priver. Je ne vous impose aucune règle impossible à tenir. Je ne vous enferme pas dans un régime. Parce que vous n'avez pas « besoin d'un régime ». Vous avez besoin de retrouver la femme que vous êtes : celle qui écoute son corps, qui se respecte, qui s'aime, et qui avance avec légèreté.

Re-Belle est là pour vous y ramener, doucement, profondément, durablement.

Et maintenant ?

Vous avez 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.

Vous souhaitez cesser de lutter contre votre corps...

Vous voulez enfin comprendre ce qui bloque vraiment...

Vous désirez avancer avec douceur, accompagnée, sans pression...

Je vous propose une séance de coaching OFFERTE.

Pendant cette séance, nous allons :

- identifier ensemble les mécanismes qui vous bloquent,
- clarifier votre objectif réel, celui qui vous tient profondément à cœur,
- comprendre ce dont votre corps a réellement besoin,
- et voir de manière concrète comment ma Méthode Re-Belle peut vous aider à transformer votre vie, votre corps et votre rapport à vous-même.

Aucun engagement.

Aucune pression.

Juste un échange authentique, humain et bienveillant.

Donnez-vous 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