

JE REDEVIENS MAÎTRE
DE *ma santé*

© 2023 Kelly Janky

ISBN : 979-10-359-9886-8

Dépôt légal: juin 2023

D/2023/Kelly Janky, éditeur

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction et la traduction, même partielles, de cet ouvrage sont strictement interdites.

Photo de couverture : @Happyman

Couverture et mise en page : Carine Thurion

Achevé d'imprimer par European Graphics en juin 2023

KELLY JANKY

JE REDEVIENS MAÎTRE DE *ma santé*

En 7 minutes par jour
avec la méthode RÊV

Sommaire

Introduction	9
--------------	---

PARTIE 1

Êtes-vous loin de votre santé idéale ?

CHAPITRE 1	Qu'est-ce que la santé idéale pour vous ?	17
CHAPITRE 2	Faites votre autodiagnostic	29
CHAPITRE 3	Changez vos croyances sur la santé	75
BILAN	Êtes-vous loin de votre santé idéale ?	89

PARTIE 2

Comment atteindre cet état de santé idéale ?

CHAPITRE 4	Prenez soin de votre corps : les trois essentiels	95
CHAPITRE 5	Libérez-vous émotionnellement	109
CHAPITRE 6	Libérez-vous mentalement	125
CHAPITRE 7	Libérez-vous du stress	143

PARTIE 3

Comment cultiver votre santé au quotidien ?

CHAPITRE 8	Engagez-vous dans une nouvelle attitude santé	165
CHAPITRE 9	Activez votre rituel santé	191
CHAPITRE 10	Garantissez le succès de votre rituel santé	205
	Le mot de la fin	215
	Remerciements	217
	À propos de l'auteure	219
	Boîte à outils	221
	Bibliographie	231
	Table des matières	235

À mes trois merveilleux fils, Noah, Ethan et Sacha.
Vous êtes uniques, formidables et extraordinaires.

Introduction

Je pratique l'ostéopathie depuis plus de 20 ans et aussi loin que je m'en souviens, la relation corps-esprit m'a toujours fascinée. Pratiquer un art qui prend en compte la personne dans sa globalité, en utilisant ses forces intérieures pour créer un équilibre qui favorise l'expression de la santé, est passionnant.

Au cours de ma pratique, je me suis interrogée sur les raisons pour lesquelles certaines personnes, souffrant en apparence des mêmes symptômes, se remettaient rapidement tandis que d'autres pouvaient rester des mois, voire des années, en souffrance.

En effet, selon l'Organisation Mondiale de la Santé, 1 personne sur 5 souffre de douleurs chroniques¹, douleurs au dos, au cou, aux épaules, à l'abdomen, à la tête...

La douleur est à l'origine de deux tiers des consultations médicales et au moins 35 % de la population se plaint de symptômes médicalement inexpliqués², de divers maux qui ne trouvent aucune origine physique précise.

Plus de la moitié de la population³ cherche des solutions complémentaires à la médecine conventionnelle et 85 % estiment que les médecines complémentaires sont efficaces pour prévenir les maladies⁴. L'ostéopathie représente souvent pour les patients cette solution complémentaire : ils sont épuisés, souffrent de

1. Douleur récurrente ou persistante depuis au moins trois mois d'intensité plus ou moins aiguë.

2. KROENKE K. (2003). Patients presenting with somatic complaints: epidemiology, psychiatric comorbidity and management. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(1), 34-43. <https://doi.org/10.1002/mpr.140>.

3. Étude Harris Interactive publiée en avril 2021.

4. Étude Harris Interactive publiée en novembre 2019.

différents symptômes inexpliqués par la médecine conventionnelle et les traitements médicamenteux ne semblent pas leur convenir. Pour certains, l'ostéopathie est parfois leur dernier recours.

Ce questionnement, ou plutôt cette frustration, à l'égard de ces douleurs chroniques ou inexpliquées m'a poussée à faire de nombreuses formations en micronutrition, posturologie, endocrinologie, intelligence émotionnelle, neurosciences, coaching santé, etc., dans le but d'augmenter mes connaissances pour comprendre pourquoi surviennent les symptômes physiques et comment les atténuer ou les faire disparaître. Peu à peu, j'ai envisagé la santé autrement. C'est ainsi que j'ai fondé le premier centre RÊV (*Ressources, Equilibre & Vitalité*) en Guadeloupe, un centre de médecines complémentaires où professionnels de santé et thérapeutes travaillent ensemble pour une approche globale et personnalisée de la santé et du bien-être, sur place et à distance.

Ce livre est né de cette même volonté d'aider le plus grand nombre de personnes possible à créer une santé selon leurs propres termes, leurs propres conditions, par des moyens simples, naturels et accessibles à tous.

Il est le fruit de plus de 25 000 consultations, au cours desquelles j'ai eu le privilège de rencontrer et d'accompagner des patients vers un mieux-être. Il s'appuie également sur les dernières découvertes scientifiques et enfin sur mon expérience personnelle.

Mon ambition avec ce livre est que chacun prenne conscience des puissantes ressources intérieures qui sommeillent en lui, et comprenne à quel point l'application de clefs simples peut avoir un impact considérable sur sa santé. Nous pouvons tous redevenir maîtres de notre santé.

C'est pourquoi ce livre s'adresse aussi bien aux curieux, aux sceptiques, à ceux qui veulent améliorer leur santé, mais qui ne savent pas par où commencer, qu'aux personnes atteintes de maladies et souhaitant être actrices de leur santé en complément de leurs traitements médicaux en cours, aux personnes qui ont des symptômes médicalement inexpliqués ou encore aux personnes qui sont en pleine forme et qui veulent une santé optimale et une vie éclatante !

Et vous ? Comment allez-vous ? Ressentez-vous des symptômes physiques ? Parfois ? Souvent ? Quel que soit votre état de santé actuel, vous trouverez dans ce livre des clefs qui vous permettront de l'améliorer.

Si vous reconnaissez les apports de la pratique médicale moderne, mais que vous souhaitez également vous ouvrir à une autre façon d'exprimer la santé, alors ce livre vous parlera immédiatement. Si ce n'est pas encore le cas, je vous invite à être ouvert. Certains de mes propos risquent parfois de vous déranger, car cette façon d'aborder la santé nous met chacun et chacune au cœur de nos décisions et de nos choix.

Cet ouvrage a été conçu pour vous guider pas à pas vers un état de santé idéale⁵ tant sur le plan physique, émotionnel et psychique. Vous allez apprendre à vous connaître, comprendre pourquoi les symptômes apparaissent, et comment faire pour les atténuer. Vous développerez également une nouvelle attitude vis-à-vis de votre santé vous permettant ainsi de reprendre votre santé en main.

Dans la première partie, vous serez votre propre sujet d'étude et poserez un regard objectif sur votre santé actuelle au travers d'autodiagnos⁶.

La deuxième partie vous apportera des outils pratiques et puissants qui vous permettront de comprendre ce que vous pouvez mettre en place pour vous sentir mieux, tant sur le plan physique, émotionnel que mental.

La troisième partie de ce livre vous montrera comment entretenir votre santé au quotidien pour un changement profond et durable,

5. Dans cet ouvrage, la santé idéale désigne la meilleure santé possible qu'est capable d'atteindre tout individu dès lors qu'il dispose des bonnes clefs, des bons outils et des bonnes informations et qu'il les met en pratique. Elle ne désigne évidemment pas une santé parfaite et absolue, sans aucune imperfection ni aucun déséquilibre, ce qui est impossible à atteindre.

6. L'autodiagnostic ne désigne en aucun cas un diagnostic de maladie à quelque titre que ce soit, le concept de pathologie étant hors de propos du présent ouvrage. L'autodiagnostic désigne la capacité pour le lecteur, à partir des outils proposés dans ce livre, de savoir où il en est dans sa vie, dans son bien-être, et quel objectif il souhaite atteindre en termes de qualité de vie et de bien-être.

en mettant en place un rituel qui ne prend pas plus de 7 minutes par jour.

Au cours de votre lecture, je vous inviterai également à remplir au fur et à mesure deux cartes – la Carte RÊV-SANTÉ et la Carte RÊV-RITUEL – qui seront des outils précieux pour entretenir au quotidien votre bien-être.

Vous trouverez celles-ci à la fin du livre, en petit format. Vous pouvez également les télécharger sur la page Bonus du Livre, en différents formats. Cette page contient d'autres outils mentionnés dans ce livre et des bonus réservés aux lecteurs. Voici le lien et le QR code pour accéder à cette page. La présence de ce code dans le texte signifie que la ressource mentionnée est accessible dans cet espace.



<https://rev-sante.fr/livre-maitredemasante/>

Je vous invite à utiliser ce livre comme un compagnon de route vers l'état de santé que vous désirez atteindre. Vous trouverez des espaces libres pour répondre directement aux questions ou pour prendre des notes. Certains aimeront d'abord lire le livre dans son intégralité pour revenir par la suite aux questions, tandis que d'autres préféreront y répondre au fur et à mesure : faites ce qui vous semble le mieux pour vous.

Ce livre est maintenant votre partenaire santé ! J'espère de tout cœur que vous y trouverez des clefs puissantes et efficaces pour redevenir maître de votre santé.

J'espère aussi qu'il sera un outil précieux pour les professionnels de santé et les professionnels de l'accompagnement qui aspirent à co-créeer avec le patient un état de santé optimal.

Ensemble, créons une santé autrement.

Une santé qui nous ressemble et qui nous rassemble.

PARTIE 1

Êtes-vous
loin de votre
santé idéale ?



« La santé, c'est un esprit sain
dans un corps sain. »

HOMÈRE

« Bonjour, comment puis-je vous aider ? » sont les premiers mots que je prononce lorsque je reçois les patients en consultation.

Sans surprise, le patient m'explique alors ses douleurs, où elles sont situées, comment elles sont apparues, depuis combien de temps elles sont présentes, leur évolution, ce qui les calme ou les déclenche...

Après avoir écouté le motif qui les a poussés à me consulter, repris les antécédents médicaux personnels et familiaux, et les traitements médicamenteux en cours, je leur pose alors une deuxième question : « De manière générale, comment vous sentez-vous ? Qu'est-ce qui vous gêne le plus au niveau de votre santé ? » Je rajoute souvent : « Tout confondu, quel que soit le problème, quel est le truc qui vous embête le plus ? »

Et c'est là que les réponses deviennent surprenantes :

« Je suis fatigué, j'ai du mal à me concentrer. »

« Je me sens irrité intérieurement, stressé, oppressé. »

« Je me sens insatisfaite, triste, vide à l'intérieur, pourtant j'ai un travail, un mari et des enfants qui m'aiment. »

« Ma fille unique, que j'ai élevée seule, est partie faire ses études et mon compagnon ne comprend pas que je ne sois pas bien. »

« Je viens d'avoir un petit garçon, je suis heureuse, mais je suis épuisée. »

« Je me réveille plusieurs fois dans la nuit depuis des années. »

« J'ai des vertiges quand je regarde en l'air. »

« J'ai mal au ventre toutes les semaines. »

...

Souvent, je poursuis en leur demandant : « Pour vous, la santé idéale, c'est quoi ? »

Je dois avouer que les patients ne s'attendent pour la plupart pas du tout à cette question et restent silencieux.

Alors, je surenchéris : « Être en bonne santé, ça veut dire quoi pour vous ? »

C'est ce que nous allons aborder dans cette première partie. Qu'est-ce que la santé idéale pour vous ? Nous verrons qu'il y a autant de définitions que de personnes. Je vous inviterai ensuite à poser votre autodiagnostic : êtes-vous loin de cet état de santé désiré ? Enfin, nous examinerons et réfuterons les croyances les plus répandues à propos de la santé et de la santé idéale en particulier. Mais revenons à cette question essentielle.

CHAPITRE 1

Qu'est-ce que la santé idéale pour vous ?



Lorsque je demande aux patients : « Être en bonne santé, ça veut dire quoi pour vous ? », je reçois des réponses très variées, aussi variées que mes patients ! Voici les plus courantes :

J'aimerais ne pas être malade.

J'aimerais pouvoir faire du sport sans douleur avec mon fils.

J'aimerais pouvoir faire mes lacets sans être gêné par mon ventre.

Ou encore...

Avoir de l'énergie dès le réveil et pouvoir bondir du lit avant que le réveil ne sonne.

Ne pas se sentir oppressé et être calme et serein.

Avoir confiance en soi et avoir les idées claires pour passer à l'action.

Pouvoir faire le marathon de New York dans six mois.

Se sentir libre de ses mouvements au quotidien, sans douleur.

Pouvoir porter des charges lourdes au travail sans avoir mal.

Avoir une alimentation saine pour soi et sa famille.

Ressentir une paix intérieure.

Ne plus avoir de maux de tête pour pouvoir mieux se concentrer...

Bref, il y a autant de définitions de la santé idéale que de personnes. Ce qu'il est intéressant de constater, c'est que la santé semble pour beaucoup être un mélange de santé physique, psychique et émotionnelle.

1. La santé n'est pas que physique

La définition de la santé donnée par Huber et ses collaborateurs dans un article publié en 2011 dans le *British Medical Journal* est la suivante : « La santé est la capacité à s'adapter et à se prendre en charge face à des problèmes physiques, émotionnels et sociaux. » C'est à mon sens la meilleure définition de la santé. Elle remet chacun au cœur de sa santé et permet d'entrevoir un travail de co-crédation de la santé idéale avec les professionnels de la santé.

Lorsque je demande aux patients comment ils aimeraient que leurs corps soient, les réponses sont souvent assez claires.

Je veux peser tel poids, rentrer dans un 38, pouvoir bouger sans douleur, pouvoir faire du sport avec aisance, me déplacer avec facilité, être souple, avoir un corps musclé, un ventre plat, des cuisses fines...

L'image mentale de leur corps idéal semble bien définie. Mais lorsque je leur demande : « Qu'est-ce que vous voulez ressentir comme état de bien-être ou quelles émotions voulez-vous y associer ? », les réponses deviennent plus vagues.

En fait, nous avons tendance à avoir une vision morcelée de notre santé, sans la voir dans sa globalité. Nous savons qu'il faut bouger et bien manger pour être en bonne santé. Mais qu'en est-il de nos

émotions ? Quels sentiments souhaitons-nous éprouver au quotidien qui nous permettraient de nous sentir bien ?

Un patient, habitué de la course à pied, m'a expliqué que courir lui procurait un sentiment de *puissance* et la sensation d'être inarrêtable.

Une patiente, maman de quatre enfants, qui a fait le choix de rester à la maison pour élever ses enfants, m'a expliqué ressentir de la *fierté*.

Une maman débordée m'expliquait qu'elle voulait pouvoir retrouver un sentiment de *liberté* et de profonde *sérénité*.

Et vous, quelles sensations avez-vous envie de ressentir plus souvent qui vous impacteraient positivement ?

Quel est **le mot** qui déclenche un profond sentiment de bien-être chez vous ?

Prenez 2 minutes et entourez le mot qui se rapproche le plus d'un sentiment de bien-être pour vous ou que vous associez à un état de santé idéale.

LIBERTÉ	PAIX	VITALITÉ
SÉRÉNITÉ	JOIE	PUISSANCE
LÉGÈRETÉ	FIERTÉ	BONHEUR
ÉNERGIE	SE SENTIR UTILE	CRÉATIVITÉ

Si un autre mot vous évoque la santé idéale et qu'il n'est pas dans la liste, vous pouvez le noter ici :

Une fois que nous savons ce que nous souhaitons atteindre, la deuxième étape essentielle est de comprendre et d'identifier ce qui nous pousse dans cette direction : quelle est notre motivation ?

En effet, c'est le but – le Pourquoi – qui va transformer ou non cette vision idéale en une réalité.

2. La santé idéale, pour quoi ?

« Ma première richesse est ma santé. »

Ralph Waldo Emerson

La plupart des personnes savent comment perdre du poids, n'est-ce pas ? On pense généralement qu'il suffit de manger mieux et de bouger plus ! Mais afin de réussir un changement positif et durable, nous devons savoir pourquoi nous faisons les choses. En tant qu'êtres humains, nous sommes des êtres sociaux qui avons besoin de donner aux choses du sens, une raison d'être.

Pourquoi voulez-vous perdre du poids, être en bonne santé ou être en pleine forme ?

Qu'est-ce que cela va vous apporter ?

Comment allez-vous vous sentir ?

Qu'est-ce que vous pourrez ou serez en mesure de réaliser ?

Il est important de savoir pourquoi nous souhaitons nous diriger vers un état de santé optimale. Nous l'avons vu, les raisons peuvent être très variées d'une personne à l'autre.

Pourtant, je constate une motivation commune chez beaucoup de patients : derrière le pourquoi se cache un « pour qui » ? En effet, il est souvent plus facile de faire des choses pour les autres alors que seul, nous serions moins motivés. Par exemple, lorsque nous sommes seuls, nous avons moins de facilité et d'envie à nous préparer un bon petit plat alors que cuisiner pour d'autres va être beaucoup plus plaisant.

Imaginons que vous ayez une douleur au genou qui vous empêche de vous déplacer facilement alors que vous avez l'habitude d'emmener vos enfants au parc chaque semaine parce qu'ils adorent ça. Il y a de grandes chances que vous trouviez plus rapidement une solution à votre douleur de genou que si personne ne comptait sur vous pour aller marcher.

Alors, réfléchissez un instant. Qui va bénéficier de votre vitalité ? De quelle façon les personnes de votre entourage profiteront-elles

de cette nouvelle énergie ? Si vous êtes plus détendu et joyeux, à qui cela va-t-il profiter ? Est-ce que cela aura un impact sur votre conjoint, si lors d'un rendez-vous en tête-à-tête, vous réussissez à porter cette robe magnifique qui dormait dans votre armoire depuis des mois ? Est-ce que le fait de vous sentir beau et confiant aura un impact positif sur votre vie de couple ? Ou si vous êtes célibataire, cela vous permettrait-il de rencontrer quelqu'un ? Comment vont se sentir vos enfants si au lieu d'exploser avec des mots qui dépassent votre pensée, vous arrivez à vous calmer et à faire passer vos idées dans le calme ? Comment vont-ils se sentir si vous vous sentez bien et êtes disponible pour les écouter et jouer avec eux ? Est-ce que le fait de vous sentir reconnu dans votre travail pourrait vous procurer de meilleures relations avec vos collègues ou changer l'atmosphère au travail ? Pourriez-vous faire plus d'activités ou de sorties avec vos amis si vous vous sentiez en pleine forme ? Ou avez-vous plutôt envie d'être plein d'énergie pour entreprendre de nouvelles activités avec vos amis ? Est-ce que vivre en bonne santé plus longtemps vous permettra de courir partout avec vos petits-enfants ?

Demandez-vous à QUI va profiter votre nouvel état de santé. Le fait de savoir à qui cet état de forme va profiter, en plus de vous, va vous donner une clé de motivation supplémentaire pour l'atteindre.

Nous devons rendre l'atteinte de notre but plus puissant que n'importe quelles tentations qui viendront inévitablement nous faire dévier du chemin. Si le POURQUOI est faible, n'importe quelle contrariété peut nous faire déraper. Mais si l'objectif de prendre notre santé en main est assez fort, nous pouvons transcender n'importe quel défi et le mettre hors-jeu. Et si nous avons toujours en tête POUR QUI nous faisons ce que nous faisons, alors nous développons une motivation et une volonté plus grande pour aller jusqu'au bout des choses.

Lors de ma préparation à l'accouchement, une sage-femme m'a dit une phrase que je n'ai jamais oubliée : « Une contraction dure en moyenne 30 secondes, et dans la période la plus intense, elles ont lieu en moyenne toutes les 3 minutes. » C'était pour moi une merveilleuse nouvelle. Cela signifiait que j'avais au moins 2 minutes de récupération pour 30 secondes d'effort.

J'avais fait le choix d'accoucher sans péridurale. Je n'ai jamais trop apprécié les aiguilles et il me semblait plus facile pour moi de gérer les douleurs des contractions que de gérer mon appréhension pour la piqûre. Mon choix impliquait donc de devoir gérer la douleur et l'effort. Grâce à cette information, j'avais une méthode. Je savais que la douleur durait cinq fois moins longtemps que les contractions et j'avais un « pourquoi » fort, j'allais bientôt enfin pouvoir toucher mon fils. Et cela faisait neuf mois que je rêvais de le voir et j'avais vraiment hâte !

Et puis, dans quel travail avez-vous cinq fois plus de repos que d'effort ? !

Notre cerveau est un merveilleux outil, si nous lui indiquons clairement ce que nous voulons et que nous ressentons déjà les bienfaits que nous cherchons à atteindre, à ce moment, il va nous aider par tous les moyens à atteindre notre objectif.

Le secret pour atteindre vos objectifs est de toujours avoir votre **POURQUOI** en tête.

Un pourquoi fort permet de trouver un chemin qui vous rapproche de vos aspirations.

Vous avez certainement déjà entendu des personnes qui, suite à une visite alarmante chez le cardiologue, entreprennent de faire du sport régulièrement par peur de faire un AVC. Ou encore cette femme qui, depuis des années, tente en vain d'arrêter de fumer et qui, le jour où elle apprend qu'elle est enceinte, s'arrête du jour au lendemain.

Arrêter de faire une action quotidienne est très difficile... à moins de savoir **POURQUOI** vous l'avez décidé.

En réalité, il ne faut pas plus d'une seconde pour changer. Oui, vous avez bien lu, **une seconde** ! C'est le temps qu'il faut **pour décider** de vouloir changer. Une seconde pour décider de changer des habitudes délétères à notre santé, une seconde pour décider de mettre en place de nouvelles habitudes qui nous permettent de nous rapprocher de l'état de mieux-être que nous visons. Une

seconde pour décider de prendre rendez-vous chez le médecin pour faire un bilan. Pour décider de prendre sa santé en main, il ne faut pas plus d'une seconde : c'est simplement le temps qu'il faut pour choisir quelle est notre priorité.

C'est une force qui va nous pousser à arrêter tout comportement que l'on juge trop dangereux pour notre état de santé. Cette force est la conséquence d'une prise de décision, d'un choix qui s'impose à nous.

Face à ce choix, il y a deux possibilités : nous pouvons soit rester avec nos habitudes qui nous éloignent d'un état de bien-être physique et mental et continuer à nous battre avec ces défis chaque jour le reste de notre vie et attendre de changer dans la douleur **ou** nous pouvons les transcender en nous fixant un but.

Savoir ce que vous souhaitez pour votre santé est capital, car cela vous permettra d'ajuster vos actions et comportements et de mettre en place de nouvelles habitudes qui vous rapprocheront de l'état que vous souhaitez atteindre.

Je ne dis pas qu'il est facile de changer nos habitudes et d'en ancrer de nouvelles. Tout le propos de ce livre est de vous aider à le faire. Mais je souhaite ici mettre en lumière l'importance de se fixer un but. C'est lorsque nous souhaitons atteindre une destination que nous pouvons y arriver. À l'inverse, lorsque nous ne connaissons pas la destination, arriver à bon port est impossible. C'est comme monter dans un taxi et dire au chauffeur : « Emmenez-moi où vous voulez », ou encore d'arriver au restaurant et de dire au serveur : « J'ai faim, donnez-moi ce que vous voulez ! »

Cela vous semble absurde et vous ne le feriez pas. Alors pourquoi le feriez-vous pour votre santé ?

3. Pensez grand. Rêvez grand

Lors de mes questions aux patients sur la santé idéale, rares sont les personnes à m'avoir parlé de ce qu'elles voulaient. Elles abordent plutôt ce qu'elles ne veulent pas.

Est-ce que la santé revient simplement à « ne pas être malade », « ne pas avoir mal » ou « ne pas prendre de médicaments » ?

Comment espérer être en bonne santé si notre référentiel est la douleur ou la pathologie ? Personne ne peut espérer « se sentir bien » si la seule notion est de « ne pas se sentir mal ». Trouvez ce qui est vraiment important pour vous. Ne vous limitez pas.

« Si nous avons le courage de les poursuivre, tous les rêves deviennent réalité. » Walt Disney

Imaginez-vous être en pleine forme et avoir une baguette magique entre les mains. Cette baguette magique est capable de tout rendre possible, il n'y a pas de limites.

Où êtes-vous ? Que faites-vous ? Avec qui êtes-vous ? Comment vous sentez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que voyez-vous ?

Aimeriez-vous entreprendre de nouvelles activités ? Découvrir de nouveaux pays ? Avoir un travail qui fait sens ? Obtenir ce travail à responsabilité ? Être un exemple de bien-être pour votre entourage ?

Quel est ce projet qui vous tient à cœur et que vous avez mis de côté ? Quel est ce grand rêve que vous aimeriez réaliser pour une vie pleine de sens ? Que ressentez-vous à l'idée que ce rêve se réalise ? Et quel genre de condition physique est nécessaire pour réaliser ce rêve ?

Pour le moment, ne vous souciez pas de ce qui est possible, de ce qui ne l'est pas et laissez libre cours à vos envies.

Est-ce que perdre 35 kg semble énorme ? Dit ainsi, oui ! Pourtant, c'est ce qu'a réalisé une patiente qui avait prévu de se marier un an plus tard.



Marie avait 31 ans, et depuis toute petite, son rêve était de se marier dans une magnifique robe. Elle mesurait 1m69 et pesait 98 kg. Elle était en surpoids depuis des années, avait déjà perdu et repris du poids, sans jamais réussir à se stabiliser. Ses analyses sanguines ne montraient aucun dérèglement hormonal, mais