

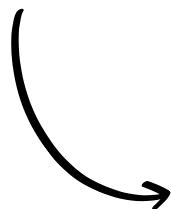


**Pourquoi les adultes brillants
ont PLUS de difficulté à réussir
leur mise en forme?**

**Reconnaître les biais de ton cerveau et les
détourner pour perdre du poids après 40 ans**

KIT *Clarté*

👋 Hey Bienvenue !
On débute la clarté avec cette vidéo



Clique ici



Pourquoi les adultes brillants ont PLUS de difficulté à réussir leur mise en forme?

Et par là, je ne parle pas de génies de la science ou de gagnants de prix Nobel. Je parle du genre de personne occupée, impliquée, qui se donne à fond dans tout ce qu'elle entreprend :

- ✓ Celles qui veulent comprendre “pourquoi” elles font les choses et pas juste exécuter à l'aveugle.
- ✓ Celles qui disent : “je sais quoi faire, mais je le fais pas et je ne comprends pas pourquoi”.

Exemple : TU LE SAIS qu'il faut manger des légumes, bouger, boire de l'eau...

Et pourtant, tu te retrouves à faire le **CONTRAIRE** de ce que tu sais être bon pour toi. Ou à remettre à demain, à douter, à analyser loooooogtemps... **pendant que rien ne change.**

Après avoir accompagné **près de 3000 clients** en 10 ans, j'en suis venu à **une conclusion surprenante** :

👉 **Plus une personne est intelligente, structurée et performante dans son quotidien... plus elle a de la difficulté à avancer dans sa santé.**

Dur à croire, hein? Parce que c'est pas ce qu'on t'a appris.

On parle toujours de motivation, de discipline, d'efforts et de constance... Mais jamais du **VRAI** problème :  **les biais mentaux qui empêchent les adultes intelligents de réussir leur mise en forme.**

Si tu t'es déjà dit...

- « Je suis capable de réussir dans plein de sphères de ma vie... pourquoi pas dans ma mise en forme? »
- « Je lis et je comprends plein d'affaires... mais je fige quand vient le temps d'agir. »
- « J'ai tout essayé : compter mes calories, m'inscrire au gym, écouter une tonne de podcasts sur la santé...mais rien ne tient plus que 6 mois dans ma vraie vie. »
- « Je me fis aux conseils des experts... mais chaque fois que je suis un plan, je décroche. »

 **Tu es au bon endroit, le kit clarté a été écrit pour toi.**

Mais si...

- Tu cherches la diète miracle
- Tu préfère croire que ton problème, c'est juste un manque de volonté
- Tu veux un plan parfait à suivre sans devoir te poser les vraies questions
- Tu ne veux pas comprendre pourquoi tu bloques inconsciemment
- Tu préfères acheter des suppléments que t'as vus sur *Tik Tok*

 **Le Kit Clarté ne t'aidera pas. Désolé, j'te retiens pas plus longtemps** 

💡 **La cause de tout ça, c'est pas un manque de discipline, ni une question de manque d'information ...** 💡

🥬 Manger mieux 🏃♂️ Bouger plus 💧 Boire de l'eau
👤♀️ Gérer ton stress 🛌 Dormir comme du monde

Tu le sais déjà. Mais chaque fois que tu veux appliquer tout ça... C'est comme s'il y avait un mur invisible entre ce que tu sais... et ce que tu fais réellement.

Ce mur a un nom : 🖱️ Biais cognitifs.

Rapidement, disons que c'est des petits pièges mentaux qui orientent tes choix... sans que tu t'en rendes compte.

Voici les 3 biais cognitifs les plus fréquents qu'on observe chez les adultes brillants 🖱️

🔍 1. Tu surestimes la motivation

Tu crois que ce qu'il te manque, c'est de la "motivation". Et c'est NORMAL, c'est ce que tout le monde répète. Mais la motivation, c'est une émotion. Elle monte, elle descend... pis elle fond dès que la vie te rentre dedans.

Et plus t'es intelligent, plus tu vois venir les embûches. Tu détectes un petit écart → tu prédis ton échec → donc... tu décroches avant même qu'il arrive.

🧠 **Ce n'est pas toi le problème.
C'est le plan, mal adapté à ton cerveau.**

2. Tu veux un plan clair... mais t'as trop de choix

Ton cerveau analyse tout : *Keto*, jeûne, gym, maison, yoga, muscu... Et pendant que tu te casses la tête à comparer la meilleure option dans un fichier *Excel* bien ficelé ... tu finis par en choisir aucune.... C'est pas un défaut. C'est de la surcharge cognitive.

Trop de réflexion → pas d'action.

 **Ce n'est pas toi le problème. C'est la surcharge cognitive. Ton cerveau est brillant... mais il est en mode protection.**

3. Tu veux comprendre **AVANT** d'agir

Tu ne veux pas suivre un plan aveuglément. Tu veux que ça fasse du sens. Mais pendant que tu tentes de tout comprendre d'avance... Tu restes figé. Et tu bouges pas.

 **Ce n'est pas toi le problème. C'est ton réflexe de performance... qui te sert ailleurs, mais pas ici.**

EXERCICE EXPRESS

Prends une feuille, fais le pour vrai et écris en haut :

« Je vais vraiment commencer à prendre soin de moi quand... »

Complète la phrase. Honnêtement. Sans filtre.

Tu vas peut-être écrire...

- ...quand j'aurai moins de stress au travail
- ...quand les enfants seront plus autonomes
- ...quand j'aurai plus de temps le matin
- ...quand je vais me sentir "prêt" pour vrai
- ...quand j'aurai une routine plus stable
- ...quand ça va se placer dans ma tête

Maintenant, regarde ta réponse

👉 Est-ce que c'est un vrai moment... ou une illusion floue qui n'arrivera jamais?

🧠 Parce que ce que ton cerveau fait, c'est ça :

🔄 Il crée une condition mentale floue → qu'il te présente comme une étape logique → mais qui n'arrive jamais.

Pas par mauvaise foi. Mais parce qu'il est surchargé, performant... et habitué à prioriser les autres.

Juste prendre conscience de ça, c'est déjà un premier déclic.

Je t'invite donc à **reformuler** cette phrase :

« Je vais vraiment commencer à prendre soin de moi quand... » **et ajoute cette fois-ci un objectif CLAIR** (*En termes de temps et d'action.*)

Exemple : Je vais vraiment commencer à prendre soin de moi **cet après-midi en allant marcher 30 minutes.**

Ou encore **“Je vais vraiment commencer à prendre soin de moi en prenant 15 minutes par jour dans les 5 prochains jours pour comprendre mes biais cognitifs et reprogrammer mon cerveau.**

**Pour comprendre et déjouer tes biais.
il y a un plan pour ça 👉**



Débute par le défi 5 jours

Quelques minutes par jour suffisent pour :

Attaque directement la déconstruction de tes biais :

- Identifier tes réflexes automatiques
- Les reprogrammer pour qu'ils travaillent AVEC toi

C'est rapide, efficace et ça te permet de cesser le sabotage qui te ramène toujours à la case départ de ta remise en forme !

47 \$ + tx

Let's GO !!!

Poursuis ta route avec Fondation et Élévation !

C'est grâce à tes nouveaux repères mentaux, que tu revois tes fondations en alimentation et activité physique.

- On vise les micro-actions stables
- On construit ta capacité à générer ta propre motivation
- On solidifie tes résultats dans la vraie vie

C'est là que le vrai de vrai plan prend forme dans ton quotidien !

197 \$ + tx

Je me lance !



Lance toi ALL IN !!!



- ✓ **Parcours de 7 semaines** pour comprendre les biais de ton cerveau, revoir tes fondations en matière d'alimentation, d'activité physique et te propulser vers tes objectifs en créant ta propre motivation
- ✓ **Ton guide PDF d'accompagnement** (*Kit Clarté, Défi 5 jours pour déjouer ton cerveau, Fondation et Élévation*)
- ✓ **Vidéos de motivation et d'enseignement** avec Coach Marc-André
- ✓ **Accès à la communauté de changement durable**

Profite du tarif spécial
ALL IN à 222\$!

🎯 En résumé, Le Point de Renouveau c'est :

Un programme simple, stratégique, intelligent, où tu vas :

- 🔍 Identifier ce qui te freine vraiment en profondeur
- 📍 Tracer une feuille de route claire et réaliste
- 🚀 Avancer sans avoir à tout recommencer chaque fois que la vie déborde

Pas un plan parfait. Un plan qui respecte ton intelligence... et qui s'insère bien dans ta vraie vie.

🧠 Maintenant que tu SAIS où ça bloque...

T'as 2 choix :

❌ Continuer d'essayer "par toi-même"

✅ **OU adhérer au Point de Renouveau pour déconstruire le mur invisible qui te sépare d'une pleine santé**

Un programme conçu pour t'aider à sortir du flou mental, tracer une route claire et avancer sans recommencer chaque lundi.

Un plan bâti pour des adultes brillants comme toi. Qui sont capables de tout gérer... ... sauf leur propre remise en forme, parce qu'ils n'ont jamais appris à déjouer leur propre cerveau et se mettre en priorité.

Et si c'était pas plus de volonté qu'il te manquait... ...mais juste un plan qui respecte ton intelligence?

Découvre point de renouveau :

[Clique ici](#)



Le savais-tu ?

🧠 Et le même principe du “mur invisible” s’applique si...

- T’abandonnes quand t’es proche du but
- Tu t’auto-sabotes dès que tu fais une “erreur”
- Tu généralises à partir d’un seul écart
- Tu te compares à des modèles inatteignables

**Encore une fois : 🧠 Le problème, c’est pas toi.
C’est le plan MAL ADAPTÉ à toi.**

**Est-il temps de te comprendre pour créer
un plan qui te ressemble vraiment ?**

💪 Perdre du poids et
gagner en vitalité après
40 ans ?

Oui, c’est possible.

✅ On travaille où ça
compte: entre les deux
oreilles 🧠

Rejoins notre communauté gratuite :

[Clique ici](#)



Marc-André Seers

COACH EN CHEF & FONDATEUR DE PO9