



5 PIÈGES INVISIBLES QUI T'EMPÊCHENT DE PERDRE DU POIDS

Ce guide va t'aider à comprendre pourquoi rien ne fonctionne
(et ce que tu peux faire dès aujourd'hui pour que ça change)

SOMMAIRE

Bienvenue	3
Qui Suis-je?	4
Pourquoi ce guide	5
Piège n°1: Vouloir tout changer d'un coup	6
Piège n°2: Tu n'as pas défini ton pourquoi	8
Piège n°3: Se forcer a faire du sport a non stop	10
Piège n°4: Suivre des méthodes qui ne respectent pas ton fonctionnement	12
Piège n°5: Vouloir aller vite sans fondation solide	14
Pour aller plus loin	17

BENVENUE

Tu as probablement déjà tout essayé : régimes, sport, détox, compléments...

Tu as tenu parfois, puis craqué. Et chaque fois que tu "repars à zéro", tu le fais avec un peu plus de honte, un peu moins d'élan.

Je sais ce que c'est. Ce brouillard. Cette fatigue. Cette impression de ne plus savoir quoi faire... ni même par où commencer.

Ce guide n'est pas un plan alimentaire déguisé.

C'est une boussole douce, pensée pour toi, si tu veux perdre du poids sans te perdre encore plus.

Je suis là pour t'aider à comprendre pourquoi ton corps résiste — même quand tu fais tout "bien".

Et surtout... comment tu peux avancer autrement, en respectant ton rythme, ton énergie, ton histoire.

**Ce guide ne va pas te dire ce que tu dois manger,
Ni combien de pas tu dois faire par jour...**

ON FAIT CONNAISSANCE ?



Un jour, on a pris une photo de moi.

Ce genre de photo volée, spontanée, où tu ne poses pas. Quand je l'ai vue, j'ai eu un choc.

Ce n'était pas juste mon corps.

C'était ce que je ressentais depuis des mois... qui s'affichait, sans filtre : fatigue, lourdeur, tristesse...

Quelques semaines plus tard, une prise de sang est venue mettre des mots techniques là-dessus :

résistance à l'insuline, cortisol élevé, alerte rouge.

Je ne pouvais plus continuer comme avant.

Mais au lieu de me relancer dans un programme de plus... j'ai commencé à écouter.

Mon corps. Mes signaux. Mon histoire.

Je me suis formée à la nutrition pleine santé et à la gestion du stress aux neurosciences appliquées auprès du Dr Rougier.

C'est en découvrant ensuite mon Human Design que j'ai compris que même les conseils "sains" ne me convenaient pas.

On me disait de manger un gros petit-déj, un déjeuner moyen, un dîner léger.

Mais moi j'avais du mal à digérer, j'étais fatiguée...

Mon métabolisme s'active en fin de journée. Et depuis que je respecte ce rythme-là, ma digestion est plus fluide, mon énergie plus stable, et mon humeur plus légère.

Je n'ai pas tout réglé. Mais j'ai changé de posture.

Et c'est ça que je veux t'offrir ici.

Sophie

POURQUOI CE GUIDE EXISTE ?

Si tu lis ces lignes, c'est que tu es épuisée de chercher la solution.

Tu es lucide. Et tu n'es pas dupe.

Tu sais qu'il y a autre chose que des menus et des abdos pour "changer".

Ce guide existe pour t'expliquer pourquoi rien ne fonctionne, et ce que tu peux commencer à changer pour que ça dure cette fois.

Je vais te parler de **5 erreurs invisibles**, que beaucoup de femmes comme toi font sans le savoir.

Et pour chacune, je t'offre un exercice concret et doux.

Pas pour tout révolutionner.

Juste pour revenir à toi.

Et pour t'aider à poser un premier pas, simple, juste, réaliste.



Piège n°1

VOULOIR TOUT CHANGER D'UN COUP



Tu connais ce scénario.

Lundi matin, tu es "motivée" :

Nouvelle routine

Nouveau frigo rempli de légumes

Nouvelle appli pour compter tes pas

Nouveau carnet pour noter tes repas

Tu décides que "cette fois, c'est la bonne".

Tu veux changer ton corps, ton énergie, ton mental, ton assiette... tout en même temps.

Mais au bout de 2 ou 3 jours, la réalité te rattrape :

- Tu es fatiguée.
- Tu te sens submergée.
- Tu culpabilises parce que tu "n'as pas tenu".

Et tu te dis encore : "Je suis nulle. J'y arrive jamais."

Mais non.

Tu n'es pas nulle.

Tu es juste en train de faire paniquer ton cerveau et ton corps.

Pourquoi tu craques ?

Le cerveau humain déteste les changements soudains.

Il est programmé pour maintenir l'équilibre, même s'il est inconfortable.

Quand tu veux tout modifier d'un coup, il active un stress neuro-physiologique :

- Il libère du cortisol (l'hormone du stress)
- Il met le corps en mode "alerte"
- Et il donne l'ordre de stocker, pas de libérer

Résultat :

- Tu dors mal
- Tu as des fringales
- Tu es épuisée plus vite

Et ton corps bloque la perte de poids car il se croit en danger.

Ce n'est pas une faiblesse.

C'est une réaction de survie.

Ce qu'il te faut : de la sécurité, pas de contrôle

Vouloir "repartir de zéro" d'un coup, c'est une illusion.

Ce qu'il te faut c'est un signal de sécurité envoyé à ton corps :

→ "Tu peux relâcher."

→ "On va y aller doucement."

→ "Tu es en sécurité."

Et pour ça, il suffit souvent d'un seul geste répété.

Ce que tu peux faire



EXERCICE : Le mini engagement doux



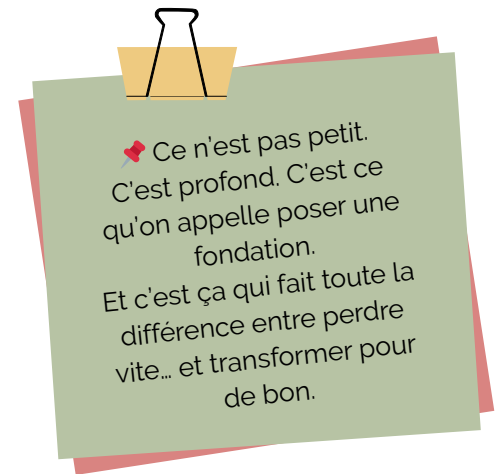
Pendant 5 jours, choisis une seule action simple, réaliste et douce.

L'objectif ?

- ★ Montrer à ton cerveau qu'il n'a rien à craindre.
- ★ Ancrer une dynamique positive sans pression.
- ★ Créer une preuve de fiabilité intérieure.

✍ Choisis une action parmi celles-ci (ou invente la tienne) :

- Boire un grand verre d'eau au réveil
- Marcher 10 minutes après le repas de midi
- Respirer 3 fois profondément avant de manger
- T'étirer doucement chaque matin
- Noter une pensée positive dans ton téléphone chaque soir



♦ Ce n'est pas petit.
C'est profond. C'est ce
qu'on appelle poser une
fondation.
Et c'est ça qui fait toute la
différence entre perdre
vite... et transformer pour
de bon.

Tu peux le faire. Facilement. Sans violence.

Et chaque jour où tu le fais, tu poses une brique de stabilité dans ton corps.

Cette semaine je choisis:

.....

.....

Piège n°2

TU N'AS PAS DEFINI TON POURQUOI



Tu veux perdre du poids.
Ça, tu le sais.

Mais est-ce que tu sais vraiment pourquoi ?

- 👉 Est-ce pour rentrer dans un jean ?
- 👉 Pour ne plus avoir honte sur une photo ?
- 👉 Pour revivre ta sensualité, ta liberté, ton élan ?

Si tu ne prends pas le temps de répondre à cette question avec honnêteté, tu risques de t'accrocher à des résultats extérieurs :

- un chiffre sur la balance
- un tour de taille
- une validation sur Instagram

Mais dès que ça stagne, dès que ça ne va pas assez vite, tu abandonnes. Pas parce que tu manques de volonté. Mais parce que tu n'as pas d'ancrage intérieur.

Ce qu'il te faut : une intention qui vient de l'intérieur

Une intention claire, c'est un phare.

C'est ce qui te guide quand tu doutes, quand tu ralentis, quand tu as envie de tout lâcher.

👉 Une vraie intention, ce n'est pas : "Je veux perdre 5 kilos."

👉 **Une vraie intention**, c'est :

"Je veux me lever légère, me sentir vivante, remettre cette robe sans baisser les yeux."

"Je veux retrouver mon énergie pour jouer avec mes enfants sans me sentir lourde dans ma peau."

Ton intention, c'est ce que tu veux ressentir dans ton corps et dans ta vie.
C'est ton fil conducteur. Pas ton objectif.

Ce que tu peux faire

💡 EXERCICE : Ton vrai pourquoi



👉 Prends un moment au calme.

Note sans filtre, sans essayer d'avoir la "bonne réponse".

Étape 1 – Complète cette phrase simplement :

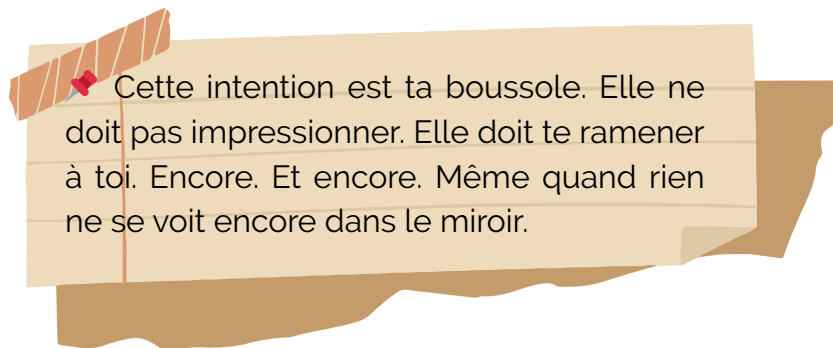
→ "Je veux perdre du poids parce que..."

Étape 2 – Ensuite, pose-toi cette question :

→ "Et si j'y arrive... qu'est-ce que ça va changer pour moi, dans ma vie concrète ?"

Étape 3 – Et va encore plus loin :

→ "Et qu'est-ce que ça va me permettre d'être ou de ressentir ?"



✳ Cette intention est ta boussole. Elle ne doit pas impressionner. Elle doit te ramener à toi. Encore. Et encore. Même quand rien ne se voit encore dans le miroir.

Je note ici mon pourquoi:

.....

.....

Piège n°3

SE FORCER A FAIRE DU SPORT A NON STOP



Tu entends partout :

- 🗣️ "Il faut bouger pour maigrir."
- 🗣️ "Tu dois brûler plus de calories que tu n'en manges."
- 🗣️ "Allez, bouge-toi, tu verras, ça fait du bien."

Alors tu t'inscris à une salle, tu télécharges une appli de HIIT, tu fais 45 minutes de cardio à jeun, même quand t'as mal au dos.

Et au fond de toi, tu te dis :

"Je DOIS le faire. Pour rattraper ce que j'ai mangé. Pour compenser. Pour mériter de perdre."

Mais en vrai...

Tu ne bouges pas pour te faire du bien.

Tu bouges pour te punir.

Et ton corps le sait.

Il le ressent dans chaque effort forcé, dans chaque mouvement sous pression.

Résultat :

- Il libère du cortisol
- Il retient l'eau
- Il garde ses réserves
- Il entre en résistance au lieu de se transformer

Ce qu'il te faut : du mouvement- réconciliation, pas du mouvement-réaction

Le mouvement n'est pas ton ennemi.

Mais le mouvement imposé, violent, culpabilisant, oui.

Ce que ton corps attend, ce n'est pas que tu le pousses à bout.

C'est que tu reviennes à lui.

L'écoutes.

Le fasses respirer, pas brûler.

👉 Quand tu bouges avec douceur, ta lymphe s'active, ta digestion s'apaise, ton stress diminue, ton système nerveux se rééquilibre.

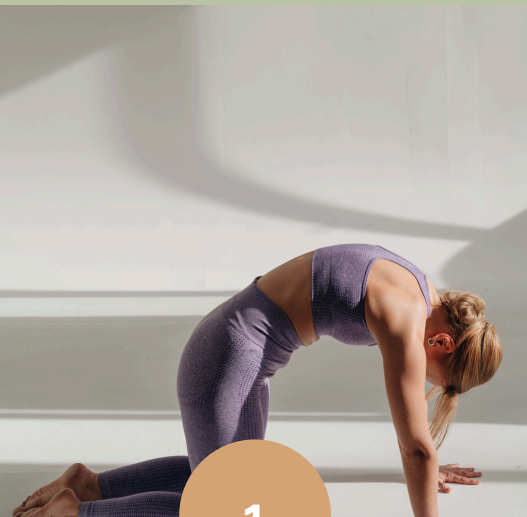
Et c'est exactement là que la perte de poids devient possible.

”
📌 Ce n'est pas parce que tu bouges fort que tu changes.
C'est parce que tu bouges en présence que tu guéris.

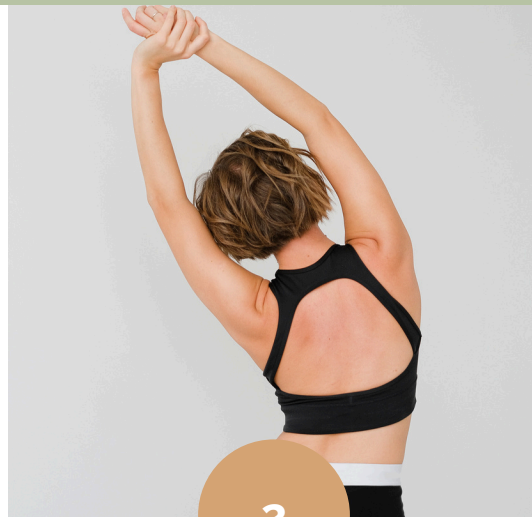
Ce que tu peux faire



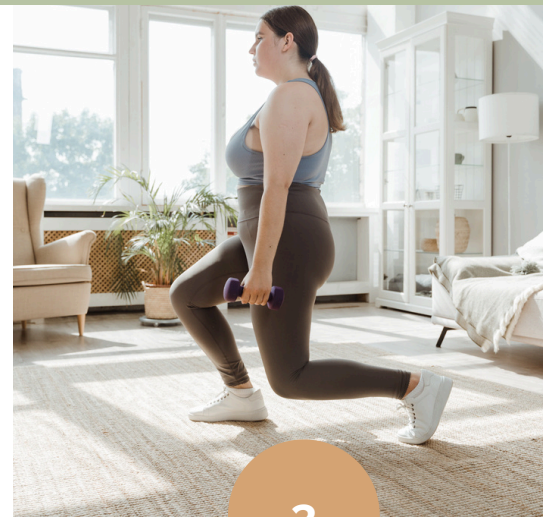
EXERCICE : Bouger pour respirer



1



2



3

- 1**
 - **Position de départ** : Mets-toi à quatre pattes, poignets sous les épaules et genoux sous les hanches.
 - **Mouvement** : Inspire en creusant le dos (pose de la vache), regarde vers le haut. Expire en arrondissant le dos (pose du chat), rentre le menton vers la poitrine.
- 2**
 - **Position de départ** : Debout, pieds écartés à la largeur des hanches, dos droit.
 - **Mouvement** : Lève un bras au-dessus de ta tête, paume tournée vers l'intérieur. Penche-toi doucement sur le côté opposé, en gardant ton bras tendu et en sentant l'étirement le long de ton flanc. Maintiens cette position pendant 15-20 secondes, puis change de côté.
- 3**
 - **Position de départ** : Mets-toi en position de fente avec une jambe devant et l'autre tendue vers l'arrière.
 - **Mouvement** : Descends doucement en pliant la jambe avant, genou aligné avec la cheville. Maintiens 20-30 secondes par côté.

Piège n°4

SUIVRE DES MÉTHODES QUI NE RESPECTENT PAS TON FONCTIONNEMENT



Tu veux perdre du poids, alors tu fais ce qu'on t'a appris à faire :
tu cherches la bonne méthode, la bonne règle, le bon plan.

Tu tombes sur :

- "Petit-déj obligatoire pour réveiller le métabolisme"
- "Jeûne intermittent, c'est le top"
- "Cardio le matin, muscu le soir"
- "Gluten-free, sugar-free, nothing-free..."

Tu essayes, tu appliques...
Et ton corps ne suit pas.

Tu es ballonnée. Tu dors mal. Tu craques. Tu reprends.
Et là, tu te dis : "C'est moi le problème."
Non.

👉 Le problème, c'est que **tu essayes de faire rentrer ton corps dans une méthode... au lieu de construire une méthode qui parte de ton corps.**

🌿 **Chaque femme a un fonctionnement unique**

Certaines digèrent mieux le matin.
D'autres sont plus actives le soir.
Certaines ont besoin de routine.
D'autres de variété.

Certaines aiment manger seule, d'autres ont besoin de chaleur humaine.

C'est ton système nerveux, ton rythme digestif, ton énergie naturelle.

Moi par exemple, on m'a dit pendant des années :

"Le petit-déj est le repas le plus important."
Mais moi, je digère moins bien les aliments le matin que le soir. Je mange donc léger le matin et plus le soir.

Depuis que je respecte ça — que je me respecte, en fait — ma digestion est plus fluide, mon énergie plus stable, et mon corps plus léger. Sans forcer.

Ce que j'ai découvert grâce à une grille de lecture un peu différente, plus personnalisée... (je t'en reparlerai peut-être, ça s'appelle le Human Design 😊 et c'est un outils de connaissance de soi que j'utilise dans mes accompagnements)

Pas besoin de tout comprendre maintenant.
Mais retiens ça : **ton corps a ses propres règles. Pas besoin d'en emprunter d'autres.**

Ce que tu peux faire



EXERCICE : La question miroir



À chaque fois que tu lis un conseil, un post, une astuce "minceur" ou "healthy", pose-toi cette question :

→ "Est-ce que ça me parle ?"

→ "Ou est-ce que je me force juste parce que c'est à la mode ?"
Et sois honnête.

✓ Si ça te parle, si ton corps dit "oui" → tu peux essayer, ajuster.

✗ Si tu te sens obligée, si tu sens une résistance → alors c'est que ce n'est pas pour toi.

👉 Ce qui est bon pour toi, c'est ce qui te respecte profondément.

♦ Ton corps a déjà sa vérité. Il ne demande pas une méthode parfaite. Il attend que tu l'écoutes vraiment.

Piège n°5

VOULOIR ALLER VITE SANS FONDATION SOLIDE



Tu veux que ça change maintenant !

Tu en as marre d'attendre. Marre de faire des efforts invisibles. Alors tu veux des résultats rapides.

Tu te dis :

→ "Si je perds vite, ça va me motiver."

→ "Si je vois un chiffre descendre, je vais continuer."

→ "Je dois accélérer avant l'été / la rentrée / les vacances."

Mais cette course contre ton propre corps... c'est elle qui t'épuise.

Rien ne tient sans fondation

Tu peux perdre 4 kilos en deux semaines.

Mais si ton système digestif est inflammé, si ton stress est élevé, si ton rythme est forcé...

→ Ton corps les reprendra.

→ Et il ajoutera une couche de méfiance.

Car pour lui, tu n'es pas en transformation. Tu es en agression. Et ce que ton corps veut, ce n'est pas maigrir. C'est se sentir en sécurité.

C'est poser des fondations stables :

- Une alimentation apaisante
- Un sommeil récupérateur
- Une relation respectueuse avec ton corps
- Un rythme adapté à ton énergie

La perte de poids, ce n'est pas la première étape. C'est une conséquence.

Ce qu'il te faut : ralentir pour construire sur du solide

Tu n'as pas besoin d'un miracle.

Tu n'as pas besoin de perdre 3 kilos en 3 jours.

Tu as besoin d'une base qui tient, des fondations solides

Un nouveau départ qui ne commence pas par la guerre, mais par la paix.

Et pour ça, je te propose un geste simple. Profond. Réparateur.

Ce que tu peux faire



EXERCICE : Lettre à ton corps

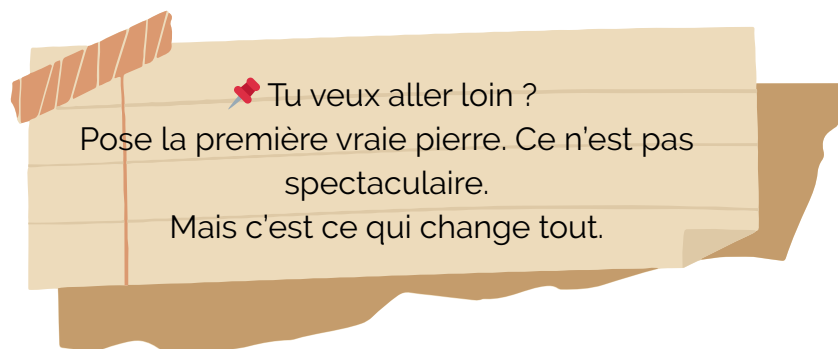


Prends une feuille, un carnet, ou ouvre une note dans ton téléphone.
Et écris sans réfléchir, sans filtre, comme si tu parlais à une amie de toujours que tu avais négligée.

Tu peux commencer par :

"Je sais que je t'ai brusqué. Que je t'ai demandé trop d'un coup.
Je t'ai ignoré quand tu étais fatigué. Je t'ai jugé dans le miroir.
Et aujourd'hui, j'aimerais changer ça.
J'aimerais t'écouter. Te respecter. Te guider, au lieu de te forcer."

Tu n'as pas à bien écrire.
Tu as juste à te reconnecter.
Ce n'est pas un exercice mental.
C'est une réparation cellulaire.
Un dialogue oublié. Une main tendue.



Les mots que ton corps attendait peut-être depuis longtemps

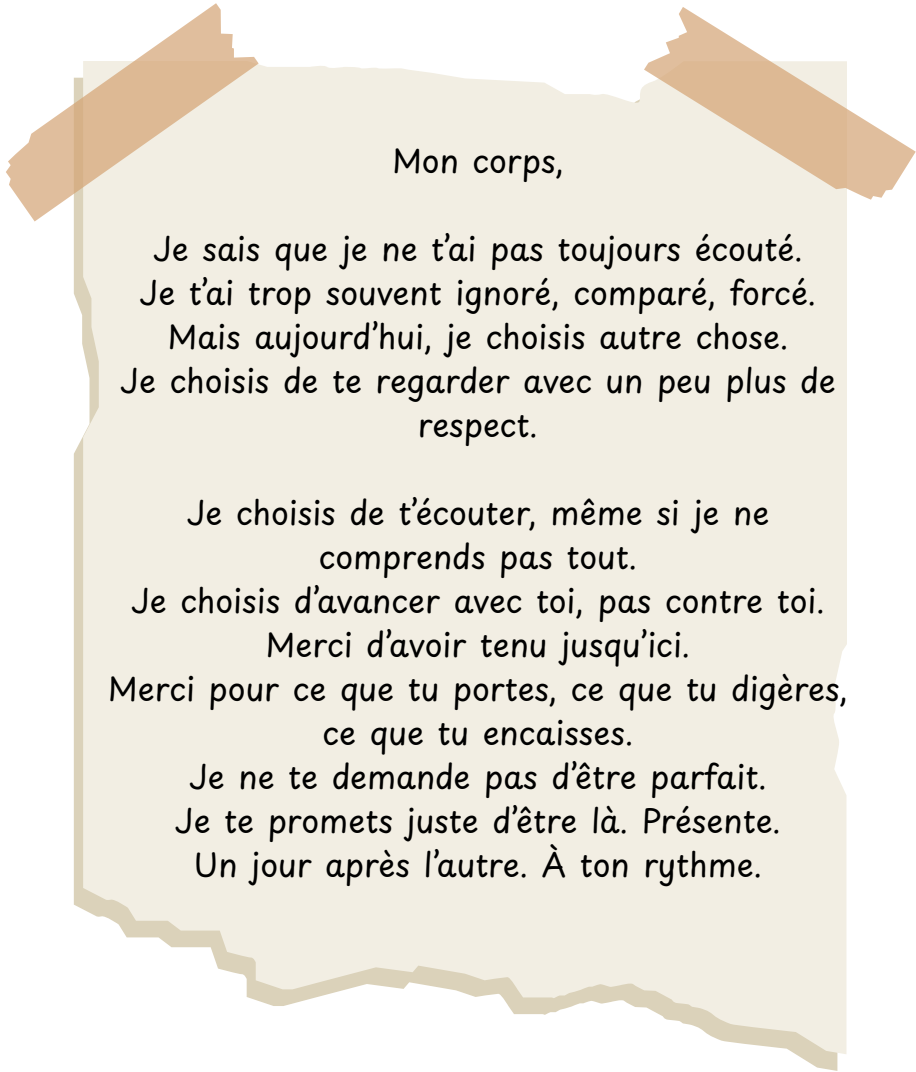
Avant de te proposer d'aller plus loin, je veux te laisser avec un rituel simple.

Un acte d'amour à poser chaque matin.

Pas une formule magique, juste un lien.

Parce qu'avant de faire quoi que ce soit...

Ton corps a besoin d'être reconnu. Pas corrigé.



Mon corps,

Je sais que je ne t'ai pas toujours écouté.
Je t'ai trop souvent ignoré, comparé, forcé.
Mais aujourd'hui, je choisis autre chose.
Je choisis de te regarder avec un peu plus de
respect.

Je choisis de t'écouter, même si je ne
comprends pas tout.
Je choisis d'avancer avec toi, pas contre toi.
Merci d'avoir tenu jusqu'ici.
Merci pour ce que tu portes, ce que tu digères,
ce que tu encaisses.
Je ne te demande pas d'être parfait.
Je te promets juste d'être là. Présente.
Un jour après l'autre. À ton rythme.

Félicitations, tu es sur le bon chemin !

Tu veux aller plus loin que la prise de conscience ?
Passe à l'action — en douceur.

Tu as déjà :

- ✗ Testé tous les régimes possibles... pour reprendre encore plus de kilos.
- ✗ Fait du sport jusqu'à l'épuisement... sans résultats durables.
- ✗ Essayé de t'aimer comme tu es... mais en silence, tu souffres toujours.

🌀 Et si le problème n'était pas toi, mais la méthode ?

Ton corps n'a pas besoin d'être forcé.
Il a besoin d'être compris, apaisé et guidé avec douceur

Et si tu pouvais enfin perdre du poids durablement... sans frustration, sans privation, et sans te battre contre toi-même?

✧ Selfcare by Design ✧

**C'est l'accompagnement pour relancer ta perte de poids
et enfin faire la paix avec ton corps**

- ✓ Ce que tu vas vivre :
- ✓ Un programme qui prépare ton corps et ton mental avant même de parler régime.
- ✓ Une approche douce et personnalisée qui s'adapte à toi (et non l'inverse).
- ✓ Pensé pour celles qui ont "tout essayé" et veulent une transformation durable.

Ce n'est pas un régime de plus c'est une renaissance, un retour dans ton propre corps

Rejoins la liste d'attente privée pour être la première informée de sa sortie

✧ **JE ME CHOISI** ✧

💌 Mon mot pour toi

Tu n'as pas besoin d'aller vite.
Tu as besoin d'avancer juste.
Ce guide était un début.

Le reste, c'est toi qui l'écris. À ton rythme. Pas à pas.



✍️ Aujourd'hui je me promets de...

✍️ Je choisis de commencer par...