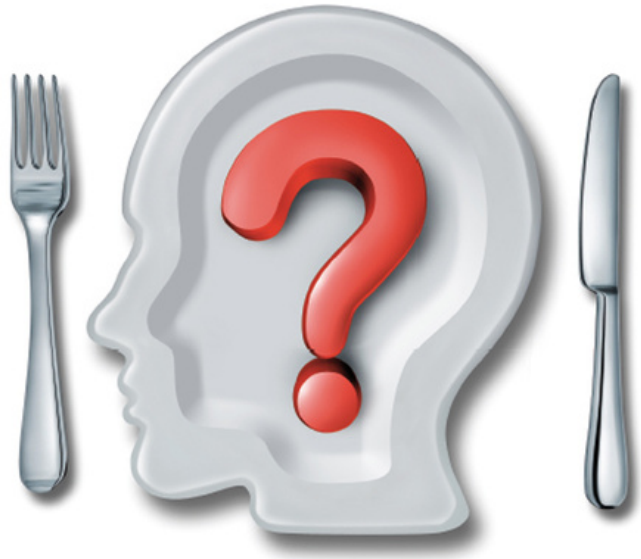
LA MÉTHODE



POUR MINCIR

DURABLEMENT

MÉTHODE® MEER

MINCIR DURABLEMENT SANS RÉGIME

NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

ORIGINES

Nathalie Meer, œuvre dans le domaine du surpoids « autrement ».

Diplômée de la faculté de médecine en psychologie et pédagogie du comportement alimentaire et coach professionnelle. Elle est également formée aux Thérapies Cognitives et Comportementales et à l'étude des comportements hérités.

Elle est pionnière dans le domaine de l'approche du surpoids en lien avec la science de l'épigénétique reconnue par les neurosciences depuis 2011.

Forte de son travail en collaboration avec le corps médical, avec des professionnels issus de la médecine intégrative et de ses observations cliniques, elle a mis au point : la Méthode Meer®

Depuis plus de 15 ans, elle a accompagné avec son réseau de partenaires formés à sa méthode, des milliers de personnes à mincir durablement sans faire de régime.

PRINCIPES

La Méthode Meer® s'appuie sur les dernières découvertes en lien avec les neurosciences et la science de l'épigénétique.

Plus que sur le contenu nutritionnel des aliments ou la façon de se nourrir, cette méthode permet de comprendre et d'agir sur les comportements qui poussent au besoin de manger plus ou qui favorisent le surpoids (ou les deux).

Elle agit sur deux axes principaux : 1) le surpoids physiologique, induit directement par le régime, le contrôle ou les substitutions alimentaires, et 2) le surpoids psychologique, où la nourriture joue un rôle de régulateur émotionnel et le surpoids un rempart contre la vie qui est vécue comme un combat.

PROCESSUS

En début de prise en charge, il est souvent nécessaire de procéder au déconditionnement de croyances ancrées. La prise de poids a une part d'hérédité comme la peur de manquer de nourriture qui s'inscrit dans la génétique même de la personne.

La Méthode Meer® permet d'agir sur la déprogrammation de mécanismes de défense transmis qui ne sont pas tous liés à la nourriture, mais qui contribuent à mettre une personne en surpoids.

Le but : aider les personnes qui rencontrent des problématiques liées à la nourriture (obsession, contrôle excessif, compulsion, boulimie, surpoids, ou autres) à mieux appréhender la "vraie faim" et à ne plus se laisser dominer par les "fausses faims" qui détournent la fonction de la nutrition à d'autres fins que celle de nourrir les cellules.

Avant même de se pencher sur comment perdre du poids, il est nécessaire de comprendre les origines de la prise de poids.

Comprendre et agir sur les causes profondes du surpoids permet de maigrir durablement sans faire de régime.

La méthode bannît les régimes et toutes formes de restrictions alimentaires, car ils poussent à créer un besoin en rattrapage qui mène à l'effet yoyo et à l'obsession à la nourriture.

ÉTAPES

La Méthode Meer® fonctionne parce qu'elle repose entièrement sur de l'accompagnement individuel. Avec des rendez-vous de suivi réguliers, la personne est prise en charge à 100%, écoutée et jamais jugée. Cette approche novatrice permet de changer durablement les comportements inadaptés, comme ceux de manger trop, ne pas pouvoir s'arrêter, avoir tout le temps faim, manger très peu et être en surpoids, être terriblement gourmand, détester la nourriture, être obsédé par celle-ci, vouloir la contrôler, ne pas arriver à le faire, s'en servir comme doudou, etc.
Plus encore, cette méthode incroyable aide les personnes à (re)trouver estime d'elle-même, confiance en soi et plus généralement à redécouvrir le "goût de la vie".

Durant le 1er RDV, le ou la coach Méthode Meer® pose une série de questions qui permettent de mieux comprendre la problématique et d'établir un budget de prise en charge. Il. elle présente aussi le mode opératoire de la méthode, la fonction de la nutrition et le pourquoi du surpoids pour le cerveau.

Dès la sortie de cet entretien qui dure environ 1h, commence un premier travail d'exploration jusqu'à la séance suivante. Il permet d'avoir des prises de conscience sur la façon dont on mange et celle dont on vit. Et notamment de faire des liens entre la façon de se nourrir, les émotions et le stress.

Les RDV suivants peuvent être ponctués d'appels selon les besoins. Ils portent sur des thématiques précises autour des deux axes principaux de la Méthode Meer®.

La durée de la prise en charge va dépendre de la problématique, généralement, elle s'étale sur une dizaine de mois.

LIVRE

Et si mincir, c'était sortir de ce corps qui ne vous appartient pas, plutôt que de chercher à l'amaigrir par tous les moyens ?

Dans son livre : "Neurosciences, épigénétique et minceur durable, sans régime" sorti en librairie en novembre 2023, Nathalie Meer explique le sens du surpoids, pourquoi il n'est pas là par hasard.

Elle dévoile son approche inédite et donne les clés afin de mincir durablement, sans faire de régime, sans substituts ni médicaments, pour lâcher le contrôle, la culpabilité et toutes frustrations.

Facile à lire, il est ponctué de témoignages qui permettent à chacun d'avoir des prises de conscience sur les raisons de leur surpoids et de savoir comment agir pour en sortir durablement.

Témoignage d'Élise 37 ans : Avec la Méthode Meer®, ce n'est pas seulement un coaching sur le plan nutritionnel, c'est un véritable accompagnement de vie. Cette méthode est difficilement descriptible, car elle doit se vivre.
J'ai appris à distinguer mes besoins de mes envies, à faire preuve de bienveillance envers moi-même et à me défaire de la culpabilité.
J'ai minci sans même m'en rendre compte ! "

MÉTHODE® MEER

MINCIR DURABLEMENT SANS RÉGIME

NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

L'approche de la Méthode Meer® est unique en son genre, elle met fin aux régimes tout en ouvrant à une nouvelle compréhension des troubles du comportement alimentaire :
agir non pas dans l'assiette, mais dans la tête. Elle agit sur les comportements qui poussent à manger et stocker.
Et plus généralement, elle permet de s'alléger la vie !