

Apportez  à vos clients  
Complétez votre savoir-faire

**FORMEZ-VOUS ET DEVENEZ  
NEURO-COMPORTEMENTALISTE  
EN NUTRITION®**



**MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME**  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE



Septembre 2022

# BIENVENUE !

À VOUS QUI SOUHAITEZ COMPLÉTER VOTRE SAVOIR-FAIRE



Ce document est une première prise de contact, il a pour objectif de vous présenter les modalités de la formation. Il n'aborde pas volontairement les aspects de la méthode en elle-même. Vous aurez l'occasion d'en reparler longuement avec la fondatrice si vous souhaitez aller plus loin.

Bonnes découvertes et à bientôt... nous l'espérons !

# SOMMAIRE



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE



◇ Introduction .....	<b>5</b>
◇ Qui est la fondatrice de la Méthode Meer® .....	<b>6</b>
◇ Surpoids et neurosciences .....	<b>7</b>
◇ Un concept innovant à la pointe de la recherche scientifique.....	<b>8/9</b>
◇ À qui s'adresse Méthode Meer®.....	<b>10</b>
◇ La Méthode Meer® prescrite par tous les corps de métier .....	<b>11</b>
◇ Présentation de la formation.....	<b>12/15</b>
◇ Quel investissement pour être formé à la Méthode Meer®.....	<b>16</b>
◇ Tarifs de vente de la Méthode Meer® .....	<b>17</b>
◇ Combien peut me rapporter la Méthode Meer®.....	<b>18</b>
◇ Un réseau de professionnels en très forte progression .....	<b>19</b>
◇ Témoignages .....	<b>20/23</b>
◇ Toute la presse en parle .....	<b>24/27</b>

**Pour moi, il n'y a pas de hasard...** Si les recherches que vous avez faites vous amènent jusqu'à moi ... Si vous lisez en ce moment ce document et si les mots **aider plus, améliorer ma prestation, ajouter une dimension neurosensorielle et neuroscientifique** à ma pratique actuelle, sur le plan de la **nutrition** et de la **minceur** ... c'est que vous êtes prêt(e) à suivre le cursus de la **Méthode Meer**<sup>®</sup> ... qui vous accompagnera vers votre **accomplissement** et le **succès pour vous et vos clients(es)**.



Vous recherchez une formation qui **complète ou remplace** votre activité actuelle. Vous avez déjà un savoir-faire. Vous avez trouvé votre voie qui est celle d'accompagner vers un mieux-être. Votre approche actuelle est essentiellement basée sur l'expérience corporelle, les états modifiés de conscience, la psychologie, les thérapies ou encore vous êtes praticien ou professionnels dans le domaine du Bien-Être en lien avec l'amincissement ou pas directement. **Vous savez soulager, calmer, apaiser, rasséréner, ressourcer, apporter des réponses sur de nombreux domaines tous bien souvent en lien avec les émotions qui génèrent du stress et des angoisses.** Et pourtant, il en est un pour lequel vous êtes souvent sollicité et où les solutions que vous proposez ne fonctionnent que momentanément, ou partiellement, **c'est celui de la perte de poids.** Ou simplement, celui-ci vous attire, et vous souhaitez acquérir des bases solides d'accompagnement.

Régime, contrôle ou substitution alimentaires, écoute du corps et/ou pratique d'un sport sont aujourd'hui certainement les solutions que vous préconisez en complément de votre pratique, mais elles ne sont pas suffisantes pour observer une perte de poids efficace et durable. **Car vous l'avez compris, la solution commence dans la tête.** L'approche neuro-comportementaliste en nutrition<sup>®</sup> basée sur les neurosciences et les transmissions épigénétiques a fait ses preuves depuis plus de 10 ans.

Pour répondre à une demande de plus en plus croissante, la formation de la Méthode Meer<sup>®</sup> - qui jusqu'à présent était réservée aux personnes en reconversion - a décidé d'ouvrir ses portes à tous les professionnels déjà installés qui expriment un profond désir d'aider les personnes à retrouver légèreté et joie de vivre.

**Contribuons ensemble et individuellement à rendre sa beauté au monde.**



**Nathalie Meer**  
Créatrice de la Méthode Meer<sup>®</sup>



# NATHALIE MEER

Créatrice de la Méthode Meer®



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE



Nathalie Meer est issue d'une lignée de chercheurs et d'inventeurs, son expérience et ses investigations, lui ont permis de mettre au point une méthode d'amincissement basée sur les neurosciences et les transmissions épigénétiques. Elle est pionnière dans ce domaine.

« La compréhension du comportement de l'humain a toujours été le fil rouge de sa vie. »

La Méthode Meer® est le résultat de près de vingt-cinq années de recherches, d'études, de formations et de collaborations avec des professionnels de la santé, dans les domaines fondamentaux pour la perte de poids qui sont l'étude du **comportement social de l'humain, la neurologie comportementale et cognitive, la physiologie nutritionnelle et la biologie cellulaire**. Elle est diplômée de la Faculté de médecine en psychologie et pédagogie du comportement alimentaire. Elle a également suivi une formation de Coach avec un maître enseignant en PNL (The Society of NLP et INLPTA) et enseignant certifié en neuro-sémantique.

Sa collaboration avec des médecins, dont notamment un chirurgien en gastroplastie durant plusieurs années, lui a permis de tester la méthodologie auprès de personnes, dont certaines étaient en obésité morbide.

Cette méthode est unique au monde et intègre des protocoles exclusifs comme par exemple : les **Comportements Neuro-Inconscients (CNI®)**.

« Aujourd'hui, j'ai réalisé mon rêve : transmettre mon savoir-faire, aider à retrouver bien-être et joie de vivre durablement. »



# SURPOIDS NEUROSCIENCES ET ÉPIGÉNÉTIQUE



**MAIGRIR DURABLEMENT SANS FAIRE DE RÉGIME**  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE



Surpoids : la nourriture n'est pas le fond du problème

Il est trop réducteur de cantonner le **surpoids** à une simple histoire d'équilibre alimentaire.

Le contenu nutritionnel des aliments n'est pas vraiment le problème, c'est plutôt sur le rôle que joue la nutrition, qu'il faut agir.

Le **surpoids** n'est pas qu'une histoire de nourriture, les neurosciences et l'anthropologie cellulaire (science qui mesure les origines et les formes des cellules pour en déterminer les adaptations transgénérationnelles) nous éclairent sur l'évolution de l'espèce humaine et sur le rôle du **surpoids**, qui est devenu un phénomène de société.

« Notre cerveau n'est pas capable de faire la différence entre la famine et le régime ou le contrôle alimentaire, c'est pour cela que la phase de stabilisation ne fonctionne que pour 5% des personnes ».

Il existe une alternative pour maigrir durablement.

### LA SOLUTION POUR MINCIR DURABLEMENT COMMENCE DANS LA TÊTE ... PAS DANS L'ASSIETTE.

La **Méthode Meer**® est une méthode qui permet de **perdre du poids durablement, sans faire de régime, sans substituts, ni médicaments**. Elle s'attache à travailler sur **les causes profondes du surpoids** et non sur ses conséquences.

Albert Einstein disait : « Nous ne pouvons résoudre un problème en agissant à l'endroit où il s'est déclaré. » Pour perdre du poids durablement, il en est de même : vouloir agir sur **l'ingestion alimentaire ne règle pas le problème**, cela aurait même tendance à l'aggraver. **Des centaines** d'études le prouvent : le régime alimentaire ou même **restriction alimentaire et perte de poids sont incompatibles**. Dans 95 % des cas, les personnes en surpoids reprennent le poids initial, et dans 80 % des cas, elles le dépassent\*. Ces informations sont maintenant connues du grand public qui recherche une solution de substitution à la solution régime : la Méthode Meer® répond aux attentes de cette clientèle.

Le constat est, qu'après quatre générations de prescriptions de régime par les nutritionnistes, les diététiciens et autres professionnels, le **surpoids** et l'obésité continuent de progresser. Il est temps de comprendre que le surpoids est un simple indicateur, un symptôme de dérèglements plus profond. La Méthode Meer® permet de comprendre et d'agir sur **les causes**, sur les comportements qui poussent à manger et/ou à stocker.

Les études le prouvent, les souris stressées de façon chronique vont préférentiellement vers les aliments gras et sucrés. Pour être libre de ses actes, il est primordial de conscientiser et de modifier les réactions de protections innées en se libérant des enfermements comportementaux. Nos émotions, sensations, ressentis ont une raison d'être, en apprenant à les comprendre on peut agir sur les comportements compulsifs et sur la prise de poids pour mincir durablement.

**Cette méthode s'appuie sur les dernières découvertes en neurosciences et sur la science de l'épigénétique.**

**L'approche comportementale est indispensable pour enrayer les mécanismes de prise de poids, afin de mincir de façon efficace et durable**

VOIR L'ENSEMBLE DU RAPPORT DE L'ANSES SUR LE SITE INTERNET DE LA MÉTHODE MEER® OU DIRECTEMENT SUR LE SITE INTERNET DE ANSES

\* Sources : Rapport d'expertise de novembre 2010 l'ANSES, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

# LA METHODE MEER®

## COMMENT ÇA MARCHE ?



La Méthode Meer® est une méthode exclusive.

Elle intervient sur trois aspects : la compréhension et la modification des comportements alimentaires aliénants et la réduction des états émotionnels négatifs qui peuvent être conscients ou inconscients. Elle permet également de retrouver Bien-Être et joie de vivre.

Elle agit sur 3 axes :



### PHASE 1

Comprendre nos comportements alimentaires et apprendre à manger selon notre instinct.



### PHASE 2

Comprendre et éradiquer les stress et émotions conscients liés au quotidien.



### PHASE 3

Comprendre et changer les comportements qui provoquent des stress inconscients (exclusivité Méthode Meer® : les CNI® (Comportements Neuro-Inconscients®)).

RÉGIMES

L'approche comportementale est indispensable pour enrayer les mécanismes de prise de poids, afin de mincir de façon efficace et durable



# LA METHODE MEER®

## À QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE



Le neuro-comportementaliste en nutrition® agréé Méthode Meer® permet de répondre aux demandes de toutes les personnes, femmes ou hommes en surpoids (2, 5, 15 ou 30 kg, voire plus) ou en sous-poids ou anorexiques désireuses de revenir à un comportement alimentaire normal et/ou qui souhaitent (re)trouver leur poids de forme. Il n'y a pas non plus de limite d'âge.

compulsions/Boulimie  
Lâcher les obsessions



Lâcher le contrôle



Surpoids/sous-poids



Comment s'alimenter



(Re) Trouver la ligne  
après bébé



Les stressés  
Les angoissés  
Post et pré burn-out



Arrêt du sport



Alimentation sportifs  
HAUT NIVEAU



Les jeunes



Peur de grossir

Comment le nourrir



Pré ou ménopause



La Méthode Meer® s'adresse aussi à toutes les personnes désireuses d'améliorer leur vie. Car les transmissions épigénétiques et les stress inconscients qui en résultent ne sont pas réservés uniquement aux personnes en surpoids. La Méthode Meer® c'est également une approche de développement personnel qui aide les personnes qui manquent de confiance en elles, qui ont une mauvaise estimation d'elles-mêmes, qui sont trop émotives, qui ont des problèmes relationnels ou qui ont tendance à stresser exagérément.

# LA METHODE MEER®

PLÉBICITÉE PAR DE NOMBREUX CORPS DE MÉTIER DE LA SANTÉ



La Méthode Meer recommandée par de nombreux professionnels de la santé, ils seront des prescripteurs pour vous.

La Méthode Meer® est plébiscitée et prescrite par tous les corps de métiers de la santé. Un grand nombre de médecins et de spécialistes la recommande, car ils ont pu observer les bienfaits durables sur leurs patients;

Médecins généralistes, gynécologues, cardiologues, diabétologue, mais aussi psychologues, psychothérapeutes, kinésithérapeutes et les médecines parallèles comme les acuponcteurs, ostéopathes, kinésiologues, sophrologues, hypnothérapeutes, et autres praticiens, thérapeutes ou professionnels en lien avec le Bien-être et les médecines douces, tous, s'accordent à dire que cette méthode, non invasive, agit conjointement sur le corps et sur le mental. Elle donne des clés concrètes pour maigrir durablement et retrouver une pleine santé.

La Méthode Meer® est une médecine douce ou une médecine alternative. Elle n'utilise pas de médicaments, pas de molécules chimiques pour soigner. Et bien sûr, elle proscriit tout régime, substitut alimentaires ou autres. Elle accompagne, pas à pas, ses clients à comprendre et à agir sur les causes de la prise de poids. Qu'ils soient en sous-poids ou en surpoids, ou dans le contrôle alimentaire, tous recouvrent ou découvrent leur poids originel, la santé et la joie de vivre.



Médecine douce

# UNE FORMATION SCIENTIFIQUE ACCESSIBLE

## ET UN ACCOMPAGNEMENT APRÈS LA FORMATION PENDANT UN AN



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

Nul n'est besoin pour exercer le métier neuro-comportementaliste en nutrition® d'avoir des connaissances particulières. Si vous avez fait un travail en développement personnel sur vous, c'est encore mieux. Mais dans tous les cas votre motivation à aider l'autre à retrouver minceur et bien-être sera le seul critère dont vous aurez besoin.

Bien que la méthode s'appuie sur les dernières recherches issues du monde scientifique, les schémas et explications transmis sont simplifiés, clairs et pédagogiques. Le savoir-faire acquis au terme de la formation permet de faire passer des messages simples auprès d'une clientèle parfois peu accoutumée à s'introspecter.

La formation se fait en deux temps :

- 15 jours en présentiel étalés sur 3 mois. Dès la fin du deuxième mois, vous pourrez commencer à accompagner deux personnes-tests.
- Des accompagnements individuels et collectifs en visioconférence à raison d'une séance individuelle mensuelle durant les trois premiers mois pour vous permettre d'approfondir et de répondre aux difficultés que vous pourrez éventuellement rencontrer. Et également des réunions de groupe à raison d'une fois tous les deux mois durant la première année afin d'échanger sur des études de cas.
- Un WhatsApp commun, véritable outil pédagogique qui permet de répondre en temps réel aux problématiques de chacun.



La formation en présentiel de 15 jours :  
soit 5 jours /mois sur 3 mois.



Réunion d'accompagnement individuel à distance ( via internet) les 3 premiers mois qui suivent la formation.



Réunion de groupe à distance (étude de cas concret) tous les deux mois la première année.



Un WhatsApp Commun  
Il contribue à l'enrichissement personnel de la pratique.

Les 3 premiers mois des séances d'accompagnement individuelles . C'est après la formation que beaucoup de questions se posent sur la pratique.



Les rencontres bimensuelles entre professionnels en visioconférence permettent d'approfondir les sujets de la formation et d'échanger sur des cas



WhatsApp Expert Méthode Meier  
Un moyen rapide d'obtenir des réponses de la part du groupe de toutes les personnes formées sur une difficulté que vous rencontrez avec un client



# UNE FORMATION ET UN MÉTIER

UNIQUE AU MONDE



Le format de la formation est à la fois théorique et pratique, vous allez découvrir le monde fascinant des neurosciences et de l'épigénétique. Durant cette formation de niveau 1 vous allez acquérir les fondements de l'approche Neuro-comportementaliste en nutrition® et pouvoir accompagner vos clients vers la résolution de leurs problèmes. (D'autres formations vous seront proposées pour vous permettre d'approfondir votre pratique).

Et aussi tout au long de la formation vous allez apprendre à découvrir qui vous êtes vraiment. Vous allez apprendre à éradiquer les stress inutiles, à gérer les stress nécessaires. Et surtout vous allez découvrir les stress inconscients : les CNI® les Comportements Neuro-Inconscients qui empêchent d'être soi-même. Vous allez l'apprendre pour vous et savoir le transmettre.

Durant la formation vous allez comprendre et appréhender ce métier afin d'accompagner tous types de personnes. Pas seulement celles qui sont en surpoids, et aussi toutes personnes ayant des problématiques de vie.

La Méthode Meer® est une méthode unique au monde, elle permet d'apprendre à intervenir et à accompagner une personne à mieux comprendre le « sens » de ce qu'elle vit, plutôt que de tenter de « faire passer » le problème.

Elle agit en douceur, par le questionnement et les « effets miroir » elle permet à la personne de comprendre en profondeur les schémas qui se perpétuent de génération en génération. La connaissance en matière de comportements alimentaires permet de faire des passerelles, car la façon dont on mange et celle dont on vit sont étroitement liées. Le surpoids, comme le sous-poids, ou encore la cigarette, la drogue ou l'alcoolisme ne sont que les révélateurs d'un mal-être intérieur. C'est à ce titre que la compréhension du rôle du cerveau est ici aussi indispensable, car cela permet d'avoir prise sur les comportements aliénants et excessifs.



# CONTENU DE LA FORMATION NIVEAU 1

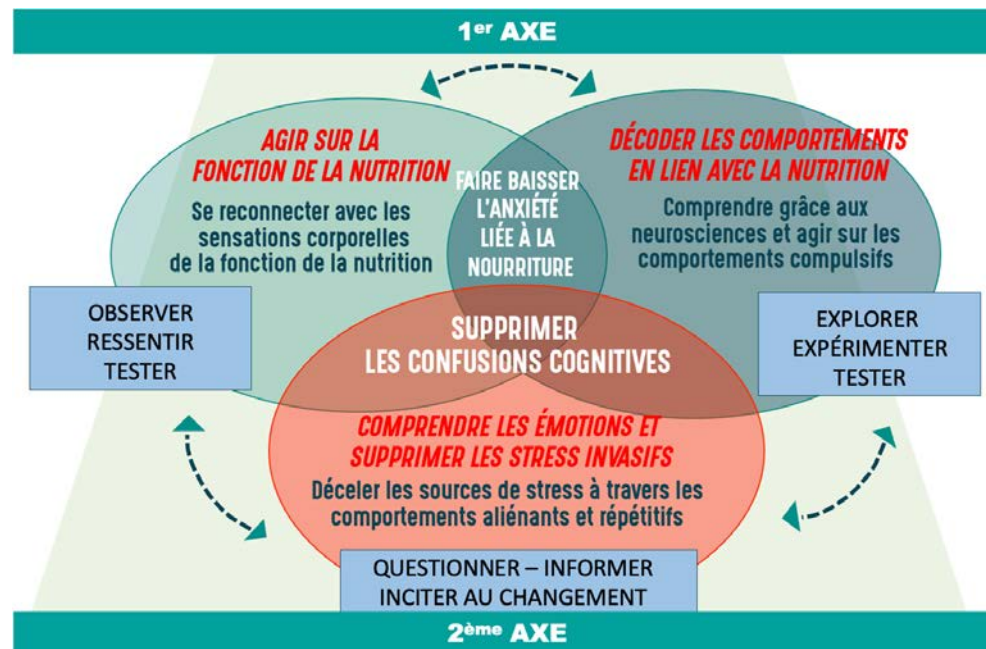
15 JOURS EN PRÉSENTIEL ET UN AN D'ACCOMPAGNEMENT



MÉTHODE  
**Meier**<sup>®</sup>  
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

## OBJECTIF PROFESSIONNEL

- Se former au métier de Neuro-comportementaliste en nutrition<sup>®</sup> afin d'accompagner les personnes à sortir durablement des troubles du comportement alimentaire.
- Par une meilleure connaissance d'elles-mêmes afin de cesser de détourner la fonction de la nutrition à d'autres fins que celle de se nourrir.
- Par le réapprentissage du mode de nutrition instinctif
- Par la compréhension des mécanismes qui poussent à manger
- Par l'apprentissage de la gestion des stress conscients et inconscients cause première de la prise de poids et des compulsions alimentaires
- Acquérir les techniques de vente et de communication pour développer son activité



Des formations complémentaires sont proposées chaque années  
Objectif monter en compétences approfondir les connaissances et l'approche comportementale

# PROGRAMME DE LA FORMATION NIVEAU 1



## Module 1

Ce premier module pose les bases des neurosciences et des transmissions épigénétiques d'où résultent les comportements inadaptés de l'humain. Il introduit également la stratégie du changement

### LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU HUMAIN EN LIEN AVEC NOS COMPORTEMENTS SOCIAUX ET ALIMENTAIRES

- Le cerveau et les comportements
- Le rôle de la mémoire dans le phénomène de l'addiction
- Comprendre la physiologie du changement
- Comprendre l'origine des stress conscients et inconscients
- Partie commerciale : Présentation du discours commercial pour apprendre à se vendre et vendre le métier de comportementaliste en nutrition

Dès la fin de ce module vous pourrez commencer la commercialisation de votre activité. L'objectif de cette formation est également de vous rendre opérationnel le plus rapidement possible, et de commencer si vous le souhaitez le démarchage auprès de vos prescripteurs et clientèle.



## Module 2

Ce module est entièrement consacré aux comportements alimentaires et à la pédagogie permettant la reconnexion avec la fonction de la nutrition. Il apprend également à accompagner vers un changement de mode d'alimentation et le désamorçage et la suppression des crises de compulsions alimentaires

### RÉAPPRENDRE À MANGER SELON NOS INSTINCTS COMPORTEMENTS INNÉS ET COMPORTEMENTS CONDITIONNÉS

- La fonction de la digestion
- Les comportements innés / Les comportements conditionnés
- La neurologie de l'addiction
- Informations diverses en lien avec le surpoids
- Apprentissage des techniques : agir sur les stress pour désamorcer les crises de compulsions alimentaires
- Prise en charge et méthodologie
- Le sport et le surpoids

A la fin de ce module, il vous sera demandé de commencer à coacher deux personnes « test », afin de pouvoir commencer vos premières expériences dans un espace sécurisé.



## Module 3

Ce module est entièrement consacré à la compréhension et à l'éradication des stress conscients et inconscients. Il aborde le stress dans tous ses états sur le plan neurologique, hormonal et comportemental pour agir sur la cause principale de la prise de poids et de façon plus générale sur les comportements inadaptés.

### LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU HUMAIN EN LIEN AVEC NOS COMPORTEMENTS SOCIAUX ET ALIMENTAIRES

- Physiologie et neurologie du stress en lien avec l'alimentation
- Introduction sur le stress et ses fondements erronés
- Comprendre et éradiquer les stress conscients de niveau I et II
- Comprendre et agir sur les stress neuro-inconscients
- Études de cas en groupe
- Partie commerciale : entraînement collectif au discours commercial.

# INVESTIR POUR RÉPONDRE À VOS ATTENTES

TARIFS VALABLES JUSQU'AU 31/12/2023



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

- Formation 15 jours
- Accompagnement 6 mois comprenant :
  - Pendant la formation à la demande
  - Après la formation sous forme d'entretien individuel à raison d'1h30/mois sur 3mois
- Participation aux réunions de groupe bimensuelles
- Accès au WhatsApp : « Expert Méthode Meer »

**7 500 €**

TVA non récupérable

## EN OPTION

### ACCOMPAGNEMENT SUPERVISION

Prix/consultation  
TVA récupérable

- À l'unité **185€HT**
- Forfait 5 **790€HT**
- Forfait 10 **1 580€HT**

DOCUMENTS  
COMMERCIAUX  
1 000 ex Cartes de visite  
2 500 ex Dépliants

**250€TTC**  
TVA récupérable

## LES ANNÉES SUIVANTES

FORMATION NIVEAU  
SUPÉRIEUR/EXPERTISE  
Objectif : monter en  
compétence

**1 350€/Formation**  
TVA non récupérable

### ACCOMPAGNEMENT ET PARTICIPATION AU GROUPE

- 1 séance individuelle après la formation niveau sup.
- Participation aux réunions de groupe bimensuelles
- WhatsApp expert

**550€TTC/an**  
TVA récupérable

## POINTS FORTS DU MÉTIER DE NEURO-COMPORTEMENTALISTE EN NUTRITION®

- ✓ UN MÉTIER DIFFÉRENCIANT
- ✓ UN MÉTIER PASSIONNANT À LA  
POINTE DE LA RECHERCHE
- ✓ DES TECHNIQUES SIMPLES ET  
EPROUVÉES
- ✓ UN ACCOMPAGNEMENT EFFICACE ET  
VISIBLE RAPIDEMENT
- ✓ UN MÉTIER VALORISANT TRÈS  
APPRÉCIÉ PAR SA CLIENTÈLE



CERTIFIÉ



Possibilité d'obtenir un financement partiel ou total



# TARIFS POUR VOS CLIENTS

## POUR DES RÉSULTATS EFFICACES ET DURABLES



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME



Certaines Mutuelles remboursent tout ou partie de la prestation sur devis. C'est au client à faire la demande auprès de son organisme



La Méthode Meer est une démarche qui implique un certain nombre d'étapes. Dès les premières séances de prise en charge la grande majorité des personnes obtiennent des premiers résultats amincissement et les comportements compulsifs cessent rapidement. Cependant pour que la perte de poids soit réelle, effective et durable, il est indispensable que la prise en charge se fasse sur plusieurs mois. La Méthode Meer propose deux forfaits de prise en charge un suivi de 5 mois ou un de 10 mois.

La prise en charge s'étale au minimum sur 5 mois. Il s'agit un suivi mensuel qui comprend une séance individuelle de 1 h 30 et des contacts réguliers avec le client durant le mois à sa demande. Entre chaque séance, il devra réaliser des exercices – non contraignants - en vue de modifier ses comportements aliénants.

La faisabilité et le nombre de séances initiales sont déterminés par le professionnel. Dans la majorité des cas, un suivi sur 10 mois s'avère indispensable (soit environ une durée d'un an). Une première séance, appelée la « séance bilan » à prix réduit, permet au futur client de découvrir le mode opératoire de la méthode.

### TARIFS Meer

#### Séance BILAN ET ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

- Permettre au thérapeute d'évaluer les besoins et moyens à mettre en œuvre pour accompagner
- Faire découvrir le mode opératoire de la Méthode Meer®
- Donner des premières clés de compréhension
- Répondre aux questions et déterminer le montant de la prise en charge de l'accompagnement

**80€**

Durée une heure

#### Suivi mensuel FORFAIT 5 OU 10 MOIS

- Une séance d'1h30/mois
- Points réguliers durant le mois si nécessaire
- Contacts téléphoniques à la demande durant les 3 premiers mois

**155€/mois**

- En option : accompagnement supplémentaire à partir du 4<sup>ème</sup> mois : 65€ pour 1 mois.

#### Suivi mensuel POUR LES ENFANTS EN LIEN AVEC LE POIDS OU POUR LES ADULTES HORS PROBLÉMATIQUES DE POIDS

- Pour les enfants et adolescents, durée 1 heure). Forfait 5, 7 ou 12 mois selon protocole, incluant 3 mois de suivi hors séance.
- **Pour un** accompagnement hors séance durant toute la durée de la prise en charge 150€/mois
- Pour les adultes hors problématique de surpoids. Consultation hors forfait (à la demande).

**110€/mois**



# LE CHIFFRE D'AFFAIRE

## EN NOMBRE DE SÉANCES PAR SEMAINE



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

**ATTENTION : PRIX PRÉSENTÉS SUR UNE BASE HT POUR LES PROFESSIONNELS QUI RÉCUPÈRENT LA TVA.**  
Calcul théorique du CA qui ne tient pas compte du fait qu'un client = un forfait de 5 ou 10 mois.

	NOMBRE DE SEANCES				
Lundi	1	2	3	4	5
Mardi	1	2	3	4	5
Mercredi	1	2	3	4	5
Jeudi	1	2	3	4	5
Vendredi	1	2	3	4	5
<b>Nbre séances/Semaine</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>Nbre séances/Mois</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
Chiffre d'affaires/semaine (base : 129 € HT)	645 €	1 290 €	1 935 €	2 580 €	3 225 €
Chiffre d'affaires/Mois (base 129 € HT)	2 580 €	5 160 €	7 740 €	10 320 €	12 900 €
Résultat Brut/ 11 mois	28 380 €	56 760 €	85 140 €	113 520 €	141 900 €

Les résultats sont assez spectaculaires : très rapidement, les compulsions alimentaires cessent – c'est l'un des points forts de la Méthode Meer® –, et avec le temps, la personne appréhende la vie de façon plus sereine baissant ainsi son niveau de stress pour finir, à terme, par ne plus manger pour combler les émotions.



**98%** des Coachés ont (re)trouvé un bien-être

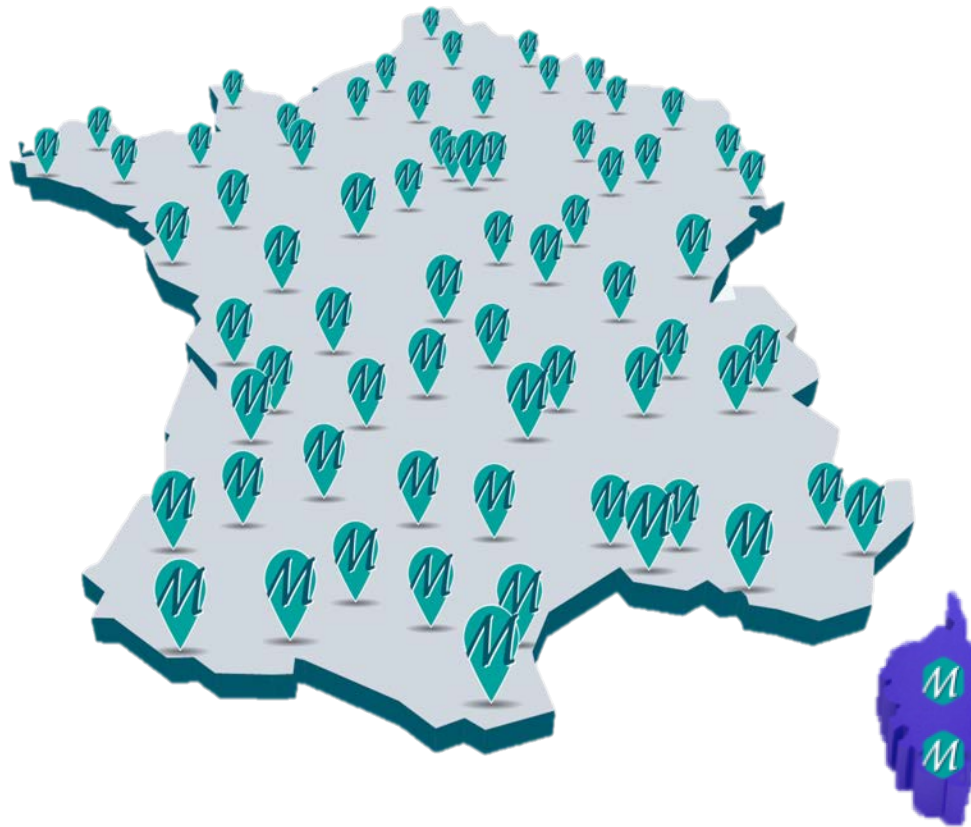
**78%** des Coachés reconnaissent que dès les premières séances, ils cessent de s'alimenter en mode compulsif et/ou arrêtent leurs crises de boulimie.

**73%** des Coachés ont perdu du poids ou du volume dès les premières séances de prise en charge

**90%** des Coachés disent qu'à la fin de la prestation, l'alimentation n'est plus au centre de leurs préoccupations.

# UN RÉSEAU EN TRÈS FORTE PROGRESSION

NOTRE AMBITION RENDRE LE PLUS DE GENS HEUREUX !



Nous recherchons  
des professionnels  
dans toute la France

Photo non contractuelle.  
Les implantations sont étudiées au cas par cas.

## ENGAGEMENT SOCIÉTAL À TERME

✓ **CRÉATION D'UNE FONDATION POUR LA « BONNE NUTRITION ».**

✓ **POUR LES FEMMES ENCEINTES : COURS DE NUTRITION COMPORTEMENTAL.**

Objectifs : bien se nourrir pendant la grossesse et donner les bonnes bases de la nutrition à l'enfant  
→ lutte contre l'obésité infantile.

# TÉMOIGNAGES ET ARTICLES PRESSE

TOUT LE MONDE ADORE LA MÉTHODE MEER !



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

**Témoignages**

# INTERVIEW D'UNE CLIENTE



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

## Emmanuelle L.

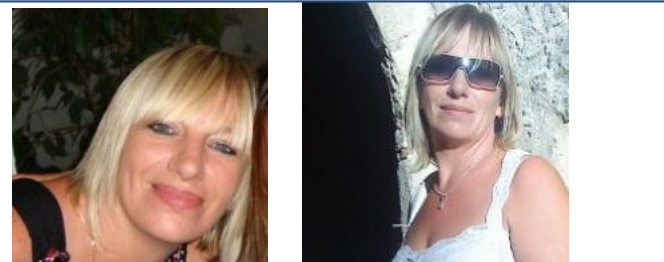
Taille : 1,56 m – Âge : 44 ans

Perte de Poids : - **10 kg** durant la période de coaching.

Tour de taille avant et après : 100 cm – 76 cm, **soit - 24 cm.**

Tour de cuisse avant et après : 70 cm – 60 cm, **soit - 10 cm.**

Tour de bras avant et après : 35 cm – 30 cm, **soit - 5 cm.**



### Pouvez-vous nous dire quels bienfaits vous a apportés la Méthode Meer® ?

Eh bien, globalement, je peux dire que depuis que j'ai suivi la méthode, ma vie a totalement changé. Il y a vraiment un avant et un après, et je ne parle pas simplement en termes de comportements alimentaires. Tout est différent maintenant : avant, j'étais complètement prisonnière et aujourd'hui, je suis totalement libérée dans ma façon de m'alimenter. La nourriture n'est vraiment plus un problème, je me fais plaisir en mangeant et je ne culpabilise plus chaque fois que je mets un aliment « grossissant » dans ma bouche. C'était obsessionnel, du matin au soir, je ne pensais qu'à ça. Par exemple, j'attendais que tout le monde aille se coucher pour aller manger, ou pire, je me sentais obligée de finir mon assiette, et celle de mon fils, d'ailleurs ! Et puis aussi, maintenant, je sais gérer mes stress, mes angoisses, mes peurs, etc. autrement qu'en mangeant. Je ne vais plus vers du sucré à la moindre contrariété, je n'ai même plus envie de grignoter. Et pourtant, ma situation actuelle n'est pas des plus faciles : je me suis séparée il y a quelques semaines de mon

compagnon et en d'autres temps, je me serais jetée sur le sucre. Pour tout vous dire, j'ai encore perdu un kilo, la semaine dernière, et je suis allée deux fois au restaurant. Je sais, ça semble incroyable, mais c'est pourtant vrai. Et puis, j'ai beaucoup plus confiance en moi, et ça aussi, je le dois à la méthode et au Coach qui m'a accompagnée.

### En quoi cette méthode est-elle différente ?

En fait, tout est différent. J'ai fait beaucoup de régimes. J'ai tout essayé. J'ai même vu un psy pendant un moment, mais rien n'y faisait. Avec la Méthode Meer®, on ne parle pas de nourriture, rien n'est interdit. On sait exactement ce que l'on doit faire pour perdre du poids et surtout pour ne pas en reprendre. Être accompagné par un Coach, c'est génial ! On aborde tous les sujets de la vie, aspects personnels, travail, famille, enfants... On peut parler de tout ce qui nous stress, et surtout, il m'a appris à comprendre les comportements que je n'arrivais pas à changer. Avant, je voyais bien que je ne faisais jamais comme il fallait, et pourtant, je refaisais toujours la même chose. Et puis, en ce qui concerne

la nourriture, quelle libération ! Je suis vraiment totalement libre de manger ce que je veux : je suis mes envies sans culpabilité, et la frustration, je ne sais plus ce que c'est. Avec quelques séances de travail et des exercices à faire à la maison, on comprend comment marche le corps : il suffit de l'écouter plutôt que de le contraindre avec des régimes.

Ce qu'il y a de différent aussi, c'est que la Méthode Meer®, ne se limite pas à travailler sur les stress de la vie de tous les jours, elle m'a permis de comprendre que j'avais des comportements dont je n'étais pas consciente. Celui qui m'a le plus parlé, c'est celui de la peur de manquer de nourriture : j'étais tout le temps en train de manger trop, sans pouvoir m'arrêter, et je stockais dans mes placards des quantités de nourriture inutile. Lorsque mon Coach m'a expliqué pourquoi je faisais ça, j'ai pu, avec son accompagnement, petit à petit, changer tout ça. Comprendre les mauvais comportements permet d'en sortir.

### Comment se déroulent les séances de coaching ?

Au début, j'ai eu un peu de mal, car tout était tellement nouveau, tous mes fondements ont été

.../...



# INTERVIEW D'UNE CLIENTE (SUITE...)



MÉTHODE  
**Meer**<sup>®</sup>  
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

remis en question. Il ne fallait plus manger équilibré, il ne fallait plus faire obligatoirement 3 repas par jour : il fallait juste suivre ses ressentis et ses envies. C'est dur quand toute sa vie on a contrôlé son alimentation. Heureusement, les techniques d'accompagnement de la Méthode Meer<sup>®</sup>, m'ont permis d'apprendre à faire autrement. Aujourd'hui, je n'y pense même plus ! Pendant les séances, on abordait pratiquement toujours ces deux aspects : celui du comportement alimentaire et celui qui me générait des stress. Je ne sais pas trop dire comment je suis sortie de là, car ça s'est fait malgré moi. Chaque fin de séance, je comprenais un peu plus ce que je faisais de mal, et surtout je savais comment faire pour agir autrement.

## En définitive, comment s'est déroulée votre perte de poids ?

J'ai toujours été en surpoids et vraiment je croyais en la méthode sans y croire. Au début, j'ai perdu quelques kilos, mais je dois dire que j'ai eu quelques moments de découragement, car pour moi, ça n'allait pas assez vite. Je m'impatientais, mais mon Coach était très serein et il m'a beaucoup rassurée durant toute cette période. Et puis, avant de perdre du poids, bizarrement, j'ai commencé par dégonfler. J'avais toujours le même poids, mais j'ai pu remettre des habits que je ne mettais plus, et resserrer mes ceintures d'un cran, puis deux, etc. Et mes amis me le disaient ; moi, je ne le voyais pas vraiment. Et ensuite, je me suis mise à perdre du poids régulièrement. J'aimerais encore perdre

4 kilos, mais je sais qu'avec le temps, j'atteindrai mon poids idéal.

## Vous mangez réellement ce que vous voulez ?

Ah! oui ! Absolument, et encore une fois, sans aucune culpabilité ! La nourriture c'est vital, il ne faut pas la considérer comme une ennemie. Je continue à perdre du poids régulièrement, et j'ai arrêté mes séances de coaching il y a au moins 8 mois.

## Souhaitez-vous rajouter quelque chose ?

Oui, j'aimerais dire à toutes les femmes qui ont envie de perdre du poids de suivre la Méthode Meer<sup>®</sup>. Je la conseille tous les jours à mes clientes, car tout le monde me demande quel régime j'ai fait : là, je leur explique que le régime n'est pas la solution, c'est un éternel recommencement. Je leur dis qu'il existe une méthode qui fait des miracles et que j'en suis la preuve vivante...

Et puis, je leur explique que j'ai retrouvé le plaisir de manger et aussi celui de vivre. Maintenant, je vais au restaurant, je mange avec plaisir, tout est différent. Ça ne m'empêche pas d'avoir des soucis, mais je sais que manger ne règle pas mes problèmes. Je sais affronter les situations, je me sens forte dedans et je n'ai plus besoin de l'être dehors.

**Merci à la Méthode Meer<sup>®</sup> et à mon Coach neuro-comportementaliste en nutrition<sup>®</sup> qui m'a accompagnée, soutenue, et qui a eu confiance en moi !**



VOIR PLUS DE TÉMOIGNAGES EN VIDEO : [Cliquer ici](#)

# PLUS DE TÉMOIGNAGES CLIENTS



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE



Témoignage Nolwen  
-6Kg dès le 2<sup>ème</sup> mois

« J'ai perdu du poids  
sans faire de régime,  
j'ai appris à gérer  
mes stress et j'ai  
énormément gagné  
en confiance en moi. »



VOIR PLUS DE TÉMOIGNAGES EN VIDEO : [Cliquer ici](#)



# TOUS LES JOURNALISTES EN PARLENT...

DES RETOMBÉES PRESSE INCROYABLES



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE



VOIR TOUTES LES RETOMBÉES PRESSE SUR LE SITE INTERNET



Voir la vidéo [Cliquer ici](#)



• Société

## Maigrir, c'est se libérer de ses ancêtres

Une nouvelle méthode d'amaigrissement s'attache à déconstruire nos mauvais rapports à la nourriture, des conditionnements parfois inscrits dans nos gènes.

*Propos recueillis par Émilie Lanez*



Lire la suite : [cliquer ici](#)



MÉTHODE  
**Meer**<sup>®</sup>  
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

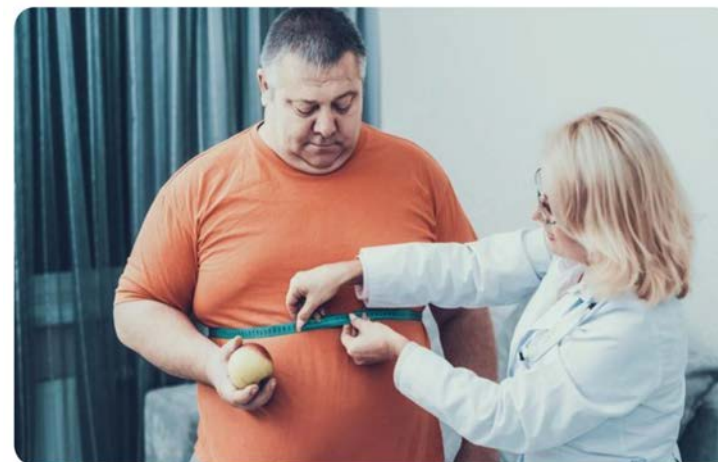


Accueil / Nutrition / Régime / Les autres régimes

## Méthode Meer : et si la perte de poids se jouait dans la tête ?

 **Jessica Xavier**  
Journaliste

Publié le 16 avril 2019



Lire la suite : [cliquer ici](#)

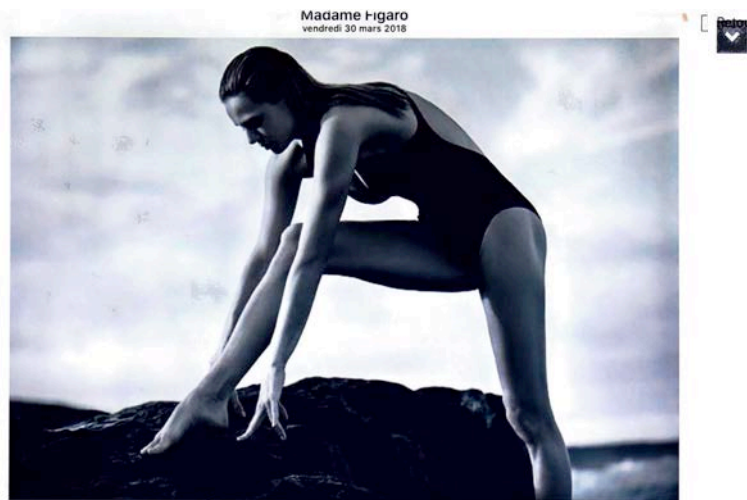


# EXEMPLE DE PARUTION

## MADAME FIGARO : 2 PAGES DEDIEES A MA METHODE



MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME



## LA MÉTHODE MEER le cerveau à plein régime

Mincir grâce aux neurosciences, c'est ce que PROPOSE cette approche inédite qui exclut les RESTRICTIONS. Une nouvelle voie vers la perte de poids ? Explications.

PAR CÉCILE GUERRIER / PHOTO LUCIAN BOR

**V** « VAINCRE LE SURPOIDS GRÂCE À LA MÉMOIRE CELLULAIRE, À L'ÉPIGÉNÉTIQUE ET AUX NEUROSCIENCES. » Voici comment se présente la Méthode Meer. Derrière ces termes scientifiques se niche une nouvelle façon de mincir sereinement, sans injonctions, ni interdits ni restrictions. Cette méthode se fonde sur un rééquilibrage cognitif et non sur un régime alimentaire. Elle vise à comprendre comment notre cerveau influe sur nos comportements conscients et inconscients, qui nous poussent au besoin irrésistible de manger, même sans avoir réellement faim. « La problématique n'est pas la nourriture que l'on ingère, mais l'enjeu de ce qu'elle représente et le mal-être qu'elle veut compenser. On cherche à se faire du bien et, sans le savoir, on se fait du mal », explique Nathalie Meer, la fondatrice de ce concept, entre coaching, thérapie cognitive, développement

RÉALISATION: JULIE GAILLET / MODÈLE: SASHA GACHUNCOVA // PREMIUM MODÈLES / MALLORY ERBS / PICTOS / ANA SQUO

Madame Figaro  
vendredi 30 mars 2018

Beautéminceur

personnel et comportementalisme. Exemple ? « Quand je ne me plais pas, quand je suis stressée, je compense par la nourriture. Puis je culpabilise, je me juge, je me dévalorise... » Une spirale infernale, avec prise de poids à la clé.

### TOUT PART DU CERVEAU

Diplômée de la faculté de médecine en psychologie et pédagogie du comportement alimentaire, Nathalie Meer connaît bien son sujet. « Pour moi, tout part du cerveau. Le surpoids est la matérialisation de ce qui se trouve en amont. J'ai moi-même été en surpoids, j'ai vécu beaucoup de pression et de stress. J'ai retrouvé ma ligne naturellement quand j'ai compris mon fonctionnement et fait le lien avec l'alimentation. J'ai alors commencé à travailler sur les causes et non plus sur les conséquences. » Après vingt-cinq années de recherches dans une clinique spécialisée en gastrologie, Nathalie Meer affine sa méthode fondée sur les Comportements Neuro-Inconscients et se forme au coaching afin d'aider les personnes en surpoids. « En apprenant à discerner nos émotions, sensations et ressentis, nous pouvons agir sur nos compulsions et maigrir durablement », explique la spécialiste, qui précise que si sa méthode n'est pas un régime, ce n'est pas non plus une psychanalyse. « Nous ne sommes pas des psys, nous ne travaillons pas sur les blessures du passé. Nous sommes là pour aider chacun à se libérer des mécanismes qui l'enferment, et apprendre à se remplir de soi plutôt que de nourriture. »

### LE STRESS, FACTEUR DE POIDS

Testée et éprouvée depuis sept ans en milieu hospitalier et avec des particuliers, sa méthode aide à sortir du surpoids en déterminant les différents « stress conscients et, surtout,



### 3 ÉTAPES POUR SE RECADRER

Le début de la prise en charge est le même pour tout le monde. Puis les spécialistes ajustent le protocole après trois séances.

- **Phase 1.** Réapprendre à manger en repérant la « vraie faim » pour la distinguer de la « fausse faim », d'ordre émotionnel.
- **Phase 2.** Comprendre les comportements émotionnels pour agir, et apprendre les techniques qui permettent de désamorcer une crise de compulsions alimentaires.
- **Phase 3.** Agir sur les comportements inadaptes qui résultent des stress conscients et inconscients, en comprenant leurs raisons d'être. Cette dernière phase s'appuie sur un travail en profondeur en vue de stabiliser le poids.

### COMMENT ÇA SE PASSE ?

- **Les séances sont mensuelles** (1 h 30 de coaching par mois) et peuvent avoir lieu en cabinet – sur rendez-vous par téléphone – ou via Skype, avec des partenaires formés à la méthode Meer.
- **La prise en charge s'étend** sur une période allant de 5 à 12 mois, selon les cas : 5 séances pour perdre moins de 10 kilos ; un minimum de 10 séances pour perdre plus de 10 kilos ; et un suivi d'un an pour un équilibrage complet.
- **Les pros sont disponibles à tout moment** pour faire le point et répondre aux questions. Forfait à partir de 600 € (infos et renseignements sur [www.methode-meer.com](http://www.methode-meer.com)).

inconscients », qui génèrent le dérèglement du comportement alimentaire. Tout d'abord, les stress du quotidien, au travail, en famille... Ensuite, ceux qui sont liés à des événements émotionnellement marquants (décès, divorce, échec, ménopause, maladie...). Et, enfin, ceux qui sont dictés par la transmission épigénétique : ce sont les Comportements Neuro-Inconscients. « Tout individu a dans sa mémoire des stress inconscients, transmis par ses ancêtres ou acquis dans l'enfance, qui sont à l'origine de comportements excessifs, automatiques, voire irrationnels, avec l'alimentation. Le but est d'agir sur ces types de stress pour que la personne cesse de détourner la fonction de la nutrition pour assouvir un besoin de réconfort. »

### EN PRATIQUE

Lors des consultations, le spécialiste explique la fonction de la nutrition, aide à discerner les déclencheurs de compulsions et d'addiction, à prendre conscience du « je n'ai plus faim, mais je ne peux pas m'arrêter ». Il préconise des exercices à mettre en pratique tous les jours pour reconnecter son cerveau à son ventre. Par exemple, placer le paquet de biscuits sur la table plutôt que d'aller les piocher, un par un, dans le placard, afin de prendre conscience de la quantité que l'on ingère. Ou encore manger du chocolat pendant quatre jours pour saturer son envie et, ainsi, se reconnecter avec son ressenti physique. Cela semble paradoxal, mais ça marche. Comme l'affirme Nathalie Meer : « Il faut réapprendre au cerveau la vraie faim pour comprendre la fausse faim. »

# EXEMPLE DE PARUTION

## SANTÉ INFO N°1 : 4 PAGES DEDIEES A MA METHODE



**MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME**  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

**Santé info** N°1 **Nouveau**

**BIEN DORMIR**  
Des solutions efficaces

**RETROUVER SON POIDS DE FORME**  
La méthode Meer

**ANTIBIOTIQUES**  
Quelles alternatives par le Pr. Andremond

**ARRÊTER DE FUMER**  
Les nouvelles méthodes

**INTESTINS**  
Un organe à surveiller

**PRÉVENTION DIABÈTE**  
Oui, c'est possible

**GYNÉCOLOGIE**  
Le dossier noir des femmes

**MÉDITATION**  
pour vivre en harmonie avec soi-même

**VÉGÉTARIEN**  
Savoir éviter les carences

**AUTO-GUÉRISON**  
Essayer les mouvements oculaires

**En finir avec la fatigue**

**30 secrets d'experts**

**Au top de la forme**

BIEN-ÊTRE INFO NUTRITION

### NATHALIE MEER

## « Surpoids : la nourriture n'est pas le fond du problème »

Grâce à la créatrice de la fameuse « Méthode Meer » pour maigrir durablement sans régime, il est clairement démontré que l'on peut vaincre le surpoids grâce à la mémoire cellulaire, l'épigénétique et les neurosciences. Rencontre avec la bienveillante coach Nathalie Meer pour comprendre comment notre cerveau influence notre corps et nos kilos et pour en reprendre le contrôle !

**Comment est née votre méthode de coaching et votre intérêt pour la nutrition et l'amaigrissement ?**  
Nathalie Meer : Depuis toujours, je suis passionnée par les comportements de l'humain. Très tôt, je me suis intéressée à la neurologie. Dans ma première vie, j'ai travaillé dans la communication au sein de grands groupes où j'ai appris le management, les ressources humaines et la psychologie du comportement. Parallèlement, dans ma vie personnelle, j'ai connu un divorce, un cancer et une prise de poids importante. Ces « ruptures de vie » m'ont donné envie de changer d'activité pour me rapprocher de mes vraies valeurs et me tourner vers ce pour quoi j'étais faite depuis toujours : accompagner les autres. Je me suis d'abord formée à l'école du corps humain, à l'épigénétique. En suivant d'instinct, ce qui allait devenir la base de ma méthode, j'ai perdu naturellement mes kilos en trop sans faire de régime. Puis je suis allée travailler pendant deux ans aux côtés de chirurgiens gastriques pour élaborer et

**BIO EXPRESS**  
Après de nombreuses années de recherches et de tests dans une clinique spécialisée en gastrologie, Nathalie Meer, diplômée de la faculté de médecine en psychologie et pédagogue du comportement alimentaire, a mis au point sa méthode, dont l'efficacité repose sur les **Comportements Neuro-Inconscients**. A l'échelle des neurosciences.

**BIEN-ÊTRE INFO NUTRITION**

**Vous travailler donc sur tous ces stress inconscients ?**  
M.M. : Tout à fait. Notre but, est d'agir sur ces types de stress pour que l'individu cesse de déborder la fonction de la nutrition vers un besoin de rapport du quotidien. Les études le prouvent, les souris stressées de façon chronique vont préférentiellement vers les aliments gras et sucrés. Pour être libre de ses actes, il est primordial de conscientiser et de modifier les réactions de protection en se libérant des enfermements comportementaux. Nos émotions, sensations, ressentis ont une raison d'être. En apprenant à les comprendre, on peut agir sur les comportements compulsifs et/ou sur la prise de poids pour maigrir durablement.

**C'est une méthode en trois phases. Expliquez-nous.**  
M.M. : La phase 1 consiste à réapprendre à manger en repérant la « vraie faim » et à faire la distinction avec la « fausse faim », la faim émotionnelle, résultante d'une condition dans le cerveau. La personne apprend à l'aide d'exercices concrets à expérimenter et à se reconnecter avec la fonction biologique saine. Dès la phase 1 acquise, une perte de poids s'amorce. La phase 2, permet d'apprendre à agir directement et sur l'instant à désamorcer une crise de compulsions ou de boulimie. En phase 3, on apprend à agir sur 3 types de stress



Les comportements neuro-inconscients sont souvent à l'origine du surpoids.



non pas en luttant contre eux mais plutôt en comprenant leurs raisons d'être. Les premiers stress sont ceux qui alimentent les tourments du quotidien, les seconds stress sont ceux en lien avec des événements que l'on peut dater (divorce, décès, séparation, ménopause, maladie...). Les troisièmes stress sont inconscients, on agit ici sur les comportements dictés par transmissions épigénétiques : les comportements neuro-inconscients. Cette dernière phase est une exclusivité de notre méthode, c'est réellement celle-ci, qui permet d'avoir un travail en profondeur pour éradiquer



**« On peut apprendre à repérer la « vraie faim » de la « fausse faim » émotionnelle. »**

**Vous n'êtes pas des psychologues mais des coaches. Pourtant, la psychologie tient une vraie place dans votre méthode ?**  
M.M. : Bien entendu, on est au cœur de la psychologie humaine, mais contrairement aux psychologues, notre rôle n'est pas de dénouer les nœuds du passé, mais d'aider et d'accompagner les personnes en surpoids à vivre dans le présent, et de les amener à changer pour le futur. On est dans l'action, dans l'instant présent, dans l'ici et maintenant, afin de leur permettre d'envisager sereinement l'avenir.

**Quel est le fondement de votre méthode ?**  
M.M. : Il s'agit de comprendre comment notre cerveau agit sur les comportements conscients et inconscients qui poussent au besoin irrésistible de manger. Cette méthode va permettre d'apprendre à la personne à se libérer des enfermements comportementaux et à vivre librement en lâchant le contrôle et ses obsessions liées à la nourriture. Nos coaches neuro-comp

Nathalie Meer, coach de la méthode Meer.

**« En permettant à la personne de changer ses croyances inconscientes inscrites dans ses gènes et dans son cerveau, on lui permet de changer en profondeur et de réapprendre à manger selon ses vrais besoins. »**

de façon durable la prise de poids. En travaillant saine après saine sur les causes profondes de la prise de poids, la personne va retrouver son poids d'équilibre.

**Pourquoi ça marche si bien ?**  
M.M. : Parce que pour la majorité des gens, la nourriture est un refuge contre la souffrance. Donc, quand ils souffrent, ils ont tendance à manger trop, en suralimentant, en achetant trop, en surconsommant. Pour en sortir, il faut réapprendre à vivre et à manger selon ses besoins vitaux. Le problème, c'est qu'avec les régimes à répétition, on frustre son organisme et on lui fait perdre tous ses repères. Alors si on manque de nourriture, on va faire de l'alimentation une obsession. Comme manger est un besoin vital, on se crée des stress physiologiques. Et comme nous avons des systèmes réactifs totalement archaïques, notre organisme se sentant attaqué, il va réagir en se jetant sur la nourriture et en la stockant. En permettant

à la personne de changer ses croyances inconscientes inscrites dans ses gènes et dans son cerveau, on va lui permettre de changer en profondeur et de réapprendre à manger selon ses vrais besoins.

**A qui s'adresse votre méthode ?**  
M.M. : La Méthode Meer® s'adresse aux hommes et femmes en surpoids, aux femmes en âge de procréer qui ont peur de prendre du poids, à celles qui n'arrivent pas à perdre leur poids après l'accouchement ou qui continuent d'en prendre, aux femmes en péri-ménopause ou ménopausées, aux sportifs qui souhaitent mieux s'alimenter ou qui ont pris du poids après l'arrêt du sport... Toute personne qui souhaite comprendre ses comportements alimentaires, qui souhaite cesser de contrôler la nourriture, qui souhaite perdre 5, 10, 15 ou 30 kg, voire plus, et surtout durablement. Quand j'ai eu la chance de travailler pendant deux ans auprès de chirurgiens gastriques qui interviennent sur des personnes qui souffrent d'obésité morbide, je me suis rendu compte que le taux d'échec après opération restait de 40%. Tout simplement, parce que la chirurgie ne résout pas tout, elle arrête de façon archaïque la nourriture de rentrer dans le corps, mais elle n'a pas de prise sur les stress inconscients. D'où l'intérêt de travailler en amont et donc en profondeur.



31

NUTRITION

**Pour qui votre méthode est-elle la plus efficace ou la plus rapide ?**  
M.M. : Les personnes qui ont moins de 10 kilos à perdre parviennent en général en 5 mois. Là où la méthode donne des résultats incroyables, c'est sur les personnes qui ont entre 20 et 30 kilos en trop. En moyenne, elles atteignent leur objectif en 10 ou 12 mois. Au-delà de 30 kilos, cela prend un peu plus de temps, mais les résultats sont là. Y compris, à l'inverse, sur les personnes anorexiques qui réapprennent rapidement à prendre du plaisir à manger et qui arrivent donc à reprendre du poids.

**Quel message adressez à nos lecteurs qui veulent perdre durablement du poids ?**  
M.M. : Que la nourriture n'est pas le fond du problème. Ce n'est qu'un énorme sparadrapp qui met pour cacher des blessures personnelles, souvent inconscientes. La solution pour perdre du poids n'est donc pas dans la nourriture, ni dans la composition de l'assiette, et encore moins dans les régimes qui sont tous dangereux et ne font qu'accroître le surpoids. La solution est de reprendre contact avec ses corps, ses émotions et ses ressentis intimes. Nous sommes là pour les aider à reprendre confiance et à se libérer. ■

Propos recueillis par Valérie Locatin.

**UNE MÉTHODE UNIQUE**

Les séances de coaching de la Méthode Meer s'inscrivent sur une période de 5 à 12 mois selon le cas. Lors de la première séance de diagnostic (1h30) par face à face, par téléphone ou en visioconférence, le nombre de séances et le prix sont déterminés. Les suivis sont mensuels, à hauteur de 90€ de coaching, avec des points réguliers selon la demande de la personne (forfait à partir de 600 €).

Plus d'infos sur [www.methode-meer.com](http://www.methode-meer.com)



**MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME**  
NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

*Parlons ensemble de votre projet !*

**JEAN-PIERRE TARASCONI – 06 44 05 45 97 - [jp.tarasconi@methode-meer.com](mailto:jp.tarasconi@methode-meer.com)**

**ou prenez directement rendez-vous sur mon agenda en ligne**  
**<https://calendly.com/jp-tarasconi-methodemeer>**

---

---