



**Ce portrait n'est pas un diagnostic médical ni psy.**

C'est une photographie bienveillante de ton fonctionnement intérieur, pour t'aider à comprendre ce qui se joue en toi et ce que tu es en train de transformer.

Je suis Katia et c'est moi qui vais travailler sur la MRS (Méthode Résonance Subconscience) créée avec Frédéric Panada

### **1. Ce qui ressort de ta situation actuelle**

Aujourd'hui, tu arrives à un moment de ta vie où tu te sens bloquée.

Tu parles d'une prise de poids qui te pèse autant dans ton corps que dans ta tête, et d'un sentiment de blocage qui t'empêche d'avancer comme tu le voudrais.

Tu te décris comme quelqu'un qui :

se critique beaucoup intérieurement

se sent souvent fatiguée émotionnellement

a l'impression qu'« il y a quelque chose » qui l'empêche d'avancer

Le tout avec une intensité forte, puisque tu évalues cette situation à 10/10 dans ton quotidien.



Ce n'est donc pas juste un inconfort passager. C'est un vrai poids, une vraie souffrance, que tu portes depuis un certain temps.

Derrière cette situation, il y a une phrase qui revient dans ta tête quand ça ne va pas :

**« Pourquoi moi ? Que se passe-t-il ? »**

Cette phrase montre à quel point tu peux te sentir parfois perdue, incomprise, comme si tu ne reconnaissais plus vraiment la personne que tu es en train de devenir.

Cette phrase montre à quel point tu peux te sentir parfois perdue, incomprise, comme si tu ne reconnaissais plus vraiment la personne que tu es en train de devenir.

## **2. Ta relation à toi-même et à ton corps**

Tu cherches à travailler la confiance en toi et l'estime de toi en général.

Cela veut dire que tu as déjà cette lucidité : tu sais que le problème ne se limite pas à ton poids, mais touche ta façon de te regarder, de te juger, de te parler intérieurement.

Tu as tendance à :

- être **très sévère** avec toi-même
- te regarder surtout à travers ce qui ne va pas
- associer ce que tu veux à ce que tu vois dans le miroir ou à ce que tu n'arrives pas (encore) à changer
- 

Ton corps, aujourd'hui, est comme un **écran** sur lequel se projettent tes peurs, ta fatigue, tes blessures passées.

La prise de poids devient le symbole de quelque chose de plus profond : une impression d'être **coincée**, de ne plus réussir à retrouver la version de toi qui se sent bien, légère, vivante.

Et en même temps, le simple fait que tu veuilles « **débloquer et favoriser la perte de poids** » montre une chose importante : tu n'as pas renoncé.

Tu as encore en toi ce désir de te **relever, de te reprendre en main**, de te sentir bien dans ton corps et dans ta vie.

### 3. Tes émotions et ta fatigue intérieure

Tu te sens souvent **fatiguée** émotionnellement.

Ce n'est pas juste une lassitude. C'est une fatigue qui vient du fait de :

- trop te **questionner**
- trop te **remettre en doute**
- trop te **critiquer intérieurement**
- et porter, seule, beaucoup de choses dont tu ne parles peut-être pas toujours
- 

Cette fatigue émotionnelle peut te donner l'impression de ne plus avoir d'énergie pour changer, comme si chaque effort te demandait deux fois plus de force que les autres.

Travailler sur l'estime de toi, ici, ce n'est pas te dire simplement « aime-toi ». C'est te redonner le droit de

- **respirer émotionnellement**
- **poser du poids**
- **ne plus être en guerre contre toi**

#### 4. Les blessures qui se cachent derrière

Tu indiques que l'une des expériences qui résonne le plus avec ton histoire est :  
« **Avoir vécu des trahisons ou des mensonges importants.** »

Cela peut laisser des traces profondes :

- difficulté à faire confiance
- peur d'être à nouveau déçue
- impression que les autres peuvent toujours, à un moment, « retourner la situation »
- et parfois, tendance à retourner la colère contre toi plutôt que vers les autres

Ces trahisons ou mensonges peuvent avoir abîmé ton sentiment de valeur intérieure.

En vivant ce genre de choses, beaucoup de personnes en arrivent à croire, même inconsciemment :

« Si on m'a blessée comme ça, c'est peut-être que je ne mérite pas mieux »

ou

« Il y a quelque chose qui cloche chez moi ».

Ce n'est pas la vérité.

Mais c'est une  **croyance**  qui peut s'installer au fil du temps et qui influence la façon dont tu te vois, dont tu te traites, et même la manière dont tu t'occupes de ton corps.

## 5. Tes aspirations profondes

Ce que tu veux, au fond, est très clair.

Tu écris que tu veux à nouveau te sentir :

- **légère**
- **libérée**
- **fière**
- **bien**
- 

Quand tu imagines la version de toi qui a dépassé ce blocage, tu la vois :

- **incroyable**
- **sereine**
- 

Ce sont des mots puissants.

Ils montrent que tu ne te contentes pas d'un petit mieux.

Ce que tu cherches, c'est une vraie reconnexion à toi-même, une sensation de liberté intérieure, une paix avec ton corps, ta vie, ton histoire.

La phrase positive que tu aimerais vraiment croire un jour au fond de toi, c'est :

**« Je vais y arriver. »**

Tout le travail de Résonance Subconsciente avec toi va consister à transformer progressivement ce

**« Je vais y arriver »**

en un

**« J'y arrive déjà, pas à pas, jour après jour. »**

## **6. Ce que tu es en train de transformer**

À travers ta démarche, tu es en train de travailler plusieurs axes en même temps :

### **Ta manière de te parler intérieurement**

Passer de la critique dure à une voix plus douce, plus soutenante, plus juste envers toi.

### **Ton rapport à ton corps**

Sortir de la guerre avec ton poids pour aller vers une relation plus alliée, plus respectueuse, où ton corps n'est plus un ennemi mais un partenaire.

### **Tes blessures de trahison**

Comprendre que ces expériences ont laissé des traces, mais qu'elles ne définissent pas ta valeur.

Reprendre ton pouvoir là où tu l'avais peut-être laissé à ceux qui t'ont menti ou blessée.

### **Ta confiance en ton chemin**

Passer de « Pourquoi moi ? Que se passe-t-il ? » à

« Je comprends mieux ce que je vis, et je prends ma place dans ma propre histoire. »

## 7. Pistes d'évolution et soutien au quotidien

Pour accompagner ce travail en profondeur, quelques pistes peuvent t'aider au quotidien, en complément de l'audio :

- Commencer à surveiller la façon dont tu te parles
- Repérer quand tu te critiques, et remplacer petit à petit ces phrases par quelque chose de plus doux, même si tu n'y crois pas encore totalement.
- Honorer chaque petit pas que tu fais pour toi
- Un choix alimentaire plus respectueux, une marche, un moment de repos, une limite posée à quelqu'un : ce sont déjà des victoires.
- Te rappeler que ton corps n'est pas ton adversaire
- Il raconte ton histoire, il te protège à sa manière.
- En l'écoutant plutôt qu'en le punissant, tu lui permets d'évoluer plus sereinement.
- Ne pas rester seule avec tes émotions
- Si tu sens que la fatigue émotionnelle est trop lourde, demander de l'aide (professionnelle ou auprès de personnes de confiance) n'est pas un signe de faiblesse.
- C'est au contraire un geste de respect envers toi.

En résumé

Amandine, tu es dans une étape de ta vie où tes blocages, ta fatigue émotionnelle et ton rapport à ton corps te montrent que quelque chose doit changer en profondeur.

Tu n'es pas seulement en train de chercher à perdre du poids.

Tu es en train de chercher à te retrouver, à te respecter à nouveau, à redevenir fière de toi.

e chemin peut demander du temps, mais tu n'es pas partie de zéro.

Tu as déjà fait le pas le plus important :  
reconnaître ta souffrance, oser la nommer, et demander à être accompagnée  
pour te libérer.

L'intention de ce travail, c'est de t'aider à passer progressivement de

« Pourquoi moi ? »

à

« C'est moi qui choisis maintenant ce que je construis pour ma vie. »

Et à faire grandir, à l'intérieur de toi, cette voix qui dit

non plus « Je vais y arriver un jour »

mais

**« J'y arrive, pas à pas. Je me relève. Je me reconstruis. Je reprends ma place. »**

Katia