DONNEZ DU SENS À VOTRE CARRIÈRE
en vous rapprochant de vos valeurs !

Janvier 2020

Rejoignez le 1er réseau
EN NUTRITION COMPORTEMENTALE

DOCUMENT CONFIDENTIEL

BIENVENUE !

DANS NOTRE RÉSEAU DE PARTENAIRES

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Ce document est une première prise de contact, il a pour objectif de vous présenter les modalités du réseau de partenariat.
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 !

L'équipe des Coachs neuro-comportementalistes en nutrition.

SOMMAIRE

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

✧ Edito 5
✧ Qui est la fondatrice de la Méthode Meer® 6
✧ Surpoids et neurosciences 7
✧ Un concept innovant à la pointe de la recherche scientifique 8/9
✧ La Méthode Meer® prescrite par tous les corps de métier 10
✧ Qui sont les clients de la Méthode Meer® 11
✧ Un nouveau métier sur un marché porteur 12/12/14
✧ Les résultats de la Méthode Meer® 15
✧ Le marché de la minceur en quelques chiffres 16
✧ Le partenariat Méthode Meer® 17
✧ Le réseau Méthode Meer® 18
✧ La formation et son contenu 19/20
✧ Supervision Méthode Meer® et accompagnement commercial 21
✧ La communication 22
✧ Un métier sur mesure et à votre mesure 23
✧ Droit d'entrée et redevance 24
✧ Le contrat de partenariat et de savoir-faire Méthode Meer® 25
✧ Le partenariat Méthode Meer® en chiffres 26
✧ CA prévisionnel sur 5 ans 27
✧ Objectifs de développement du réseau 28
✧ Interviews de coachs affiliés 29/30
✧ Interview d'une cliente 32/33
✧ Retombées presse et revue de presse 34/38

Version 15/03/2108– Offre valable jusqu'à nouvelle édition d'offre

CRÉER UN RÉSEAU INTERACTIF

OÙ L'HUMAIN EST AU « CŒUR » DU DISPOSITIF

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

« Pour moi, il n'y a pas de hasard… si les recherches que vous avez faites vous mènent jusqu'à moi… si vous lisez en ce moment ce document…

Si les mots *accompagnement*, *soutien*, *aide*, *santé*, *bien-être* et *nutrition* vous interpellent… c'est que vous êtes prêt(e) à suivre le cursus qui vous accompagnera vers l'accomplissement de vous-même et qui révélera votre plein potentiel pour aider l'autre.

Avoir envie d'aider l'autre est le point de départ d'une merveilleuse aventure humaine. Mais ce n'est pas suffisant. Avoir l'enthousiasme, du talent et un savoir-faire ne garantissent pas la réussite votre entreprise. Le monde est rempli de virtuoses méconnus. Ce que vous propose la Méthode Meer®, en plus de vous former à un métier d'avenir, c'est d'être visible sur un marché avec un positionnement clair et différenciant, d'avoir un discours percutant et vendeur, et vous s'adresser aux bonnes cibles pour que votre entreprise se rentabilise rapidement.

Devenir indépendant vous motive, mais parfois se réaliser suppose de surmonter ses peurs. Elles peuvent être diverses et variées, mais les dépasser implique nécessairement de sortir de sa zone de confort pour aller vers l'inconnu. Pour certains cela semble évident ; pour d'autres, c'est moins facile. En créant ce réseau, j'ai voulu vous permettre de vous réaliser en vous apportant la garantie que vous allez mettre de votre côté toutes les chances de réussite personnelle et financière ».

Ce réseau se veut avant tout interactif, où l'échange est au « cœur » des relations. J'ai voulu vous apporter mes savoir-faire afin de vous permettre d'exprimer votre individualité dans un espace sécurisé où j'ai lissé les écueils des premiers pas. »

NATHALIE MEER

LA FONDATRICE DE LA METHODE

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Nathalie Meer, âgée de 53 ans, est issue d'une lignée de chercheurs et d'inventeurs, son expérience et ses investigations, lui ont permis de mettre au point une méthode de perte de poids, et elle est pionnière dans ce domaine.

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. Le coaching est la clé de voûte de cette méthode.

Sa collaboration avec des médecins, dont notamment un chirurgien en gastroplastie durant plusieurs années, lui a permis de tester cette méthode auprès de personnes, dont certaines souffraient d'obésité morbide. Forte des résultats obtenus, elle a décidé d'en faire son activité principale.

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

Elle est l'exemple d'une reconversion réussie, puisque dans « sa première vie », elle a exercé une activité de conseil en communication auprès d'entreprises nationales et internationales. Elle a évolué depuis le poste de manager d'équipe jusqu'à la direction d'un centre de profit pour ensuite créer sa propre entreprise. Aider les entreprises à faire progresser leur chiffre d'affaires est également de son ressort. Rompue aux techniques de médiatisation de l'information, de la vente, de la négociation et de l'animation d'équipe, Nathalie Meer met également tous ces savoir-faire au service du réseau. Elle offre ainsi plus que la possibilité d'exercer un métier passionnant : elle apporte en outre tous les moyens nécessaires pour s'y épanouir rapidement financièrement.

« Aujourd'hui, j'ai réalisé mon rêve : transmettre mon savoir-faire et créer des emplois pour le bien-être de tous. »

SURPOIDS

ET NEUROSCIENCES

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

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 la nutrition joue, 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 ».

LA METHODE MEER®

C'EST QUOI ?

MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Il existe une alternative pour maigrir durablement.

LA SOLUTION POUR MINCIR DURABLEMENT
EST 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 : aujourd'hui, 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 de progresser, empêchant ainsi de maigrir durablement. Il est temps de comprendre que le surpoids est un simple indicateur, un symptôme de dérèglements plus profond. La réduction d'apports alimentaires n'empêche pas le poids de s'en aller sur le long terme, il a même tendance à l'aggraver.

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 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 prise de poids pour maigrir durablement.

L'approche comportementale est indispensable pour enrayer les mécanismes de prise de poids, afin de mincir de façon efficiente 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 de l'ANSES, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

LA METHODE MEER®

COMMENT ÇA MARCHE ?

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

La Méthode Meer® est une méthode exclusive et unique au monde.
Elle intervient sur deux aspects : la compréhension et **la modification des comportements alimentaires** aliénants et la réduction des **états émotionnels négatifs qui peuvent être conscients ou inconscients. Elle agit sur 3 axes :**

Phase 1
Comprendre nos comportements alimentaires et **apprendre** à manger selon notre instinct.

Phase 2
Comprendre et éradiquer nos stress conscients liés au quotidien.

Phase 3
Comprendre et changer les comportements qui provoquent des stress inconscients (exclusivité Méthode Meer® : les CNI®
(**C**omportements **N**euro-**I**nconscients®).

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

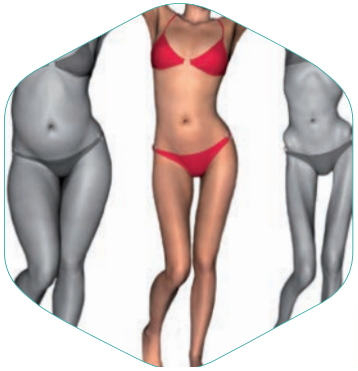
* Sources : Rapport d'expertise de novembre 2010 de l'ANSES, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

LA METHODE MEER®

A QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

le coach minceur agrée Méthode Meer® est avant tout, un coach neuro –comportemental qui s'adresse à toutes celles et ceux qui veulent comprendre pour changer ou améliorer leur vie.
La formation de coaching dispensée par la Méthode Meer® permet d'accompagner plus largement toutes les personnes qui souhaitent faire évoluer leur vie. Bien sûr, il y a une spécialisation dans le domaine du rééquilibrage alimentaire, mais ce qui fait le succès de la Méthode Meer® c'est l'exclusivité de son savoir-faire sur les Comportements Neuro-Inconscients, et ceux-ci s'adressent à tout le monde.



Le coach 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 anorexique désireuse 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 le contrôle

Les jeunes

Lâcher les obsessions

Peur de grossir

Comment s'alimenter

Comment le nourrir

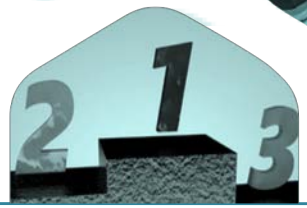
(Re) Trouver la ligne après bébé

Pré ou ménopause

Les stressés
Les angoissés
Post et pré burnout

Arrêt du sport

Alimentation sportifs
HAUT NIVEAU



LA METHODE MEER®

PLÉBICITÉE PAR TOUS LES CORPS DE MÉTIER DE LA SANTÉ

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

La Méthode Meer recommandée par de nombreux professionnels de la santé

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, mais aussi psychologues, psychothérapeutes, kinésithérapeutes et les médecines parallèles comme les acuponcteurs, ostéopathes, kinésiologues, sophrologues, hypnothérapeutes, tous s'accordent à dire que cette méthode, non invasive, agit conjointement sur le corps et sur le mental est la clé 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. Elle accompagne, pas à pas, ses coachés 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.

Recommandée par des médecins

Médecine douce

UN NOUVEAU MÉTIER

SUR UN MARCHÉ PORTEUR

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

UN NOUVEAU MÉTIER

SUR UN MARCHÉ PORTEUR

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

La Méthode MEER® forme au métier de Coach neuro-comportementaliste en nutrition®.

Ce dernier s'appuie **sur le** code de déontologie du métier de Coach. Il se doit de respecter un mode opératoire propre à ce métier : il adopte une, de non jugement ; c'est un révélateur de dysfonctionnements. il accompagne position neutre les Coachés vers l'atteinte de leurs objectifs de bien-être et de légèreté.

Le Coach bénéficie d'une image très positive (en référence aux Coachs sportifs) auprès de ses clients qui apprécient de ne pas être pris en charge par des médecins, psy ou thérapeutes, car ils estiment ne pas être malades. Le Coach est jugé comme un professionnel permettant d'accompagner son client à surmonter des difficultés de vie.

POINTS FORTS DU MÉTIER DE COACH 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

UN NOUVEAU MÉTIER

SUR UN SECTEUR PORTEUR

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

La spécification particulière « neuro-comportementaliste en nutrition » ajoute au métier de coach une dimension unique. Elle donne des clés de compréhension des mécanismes comportementaux qui permettent aux Coachés de sortir de leurs troubles de la conduite alimentaire de façon durable.

Le futur Coach neuro-comportementaliste en nutrition® acquiert lors de la formation initiale un savoir-faire incomparable et exerce un métier passionnant à la pointe de la recherche.

Une prise en charge qui fonctionne pour 98% des coachés

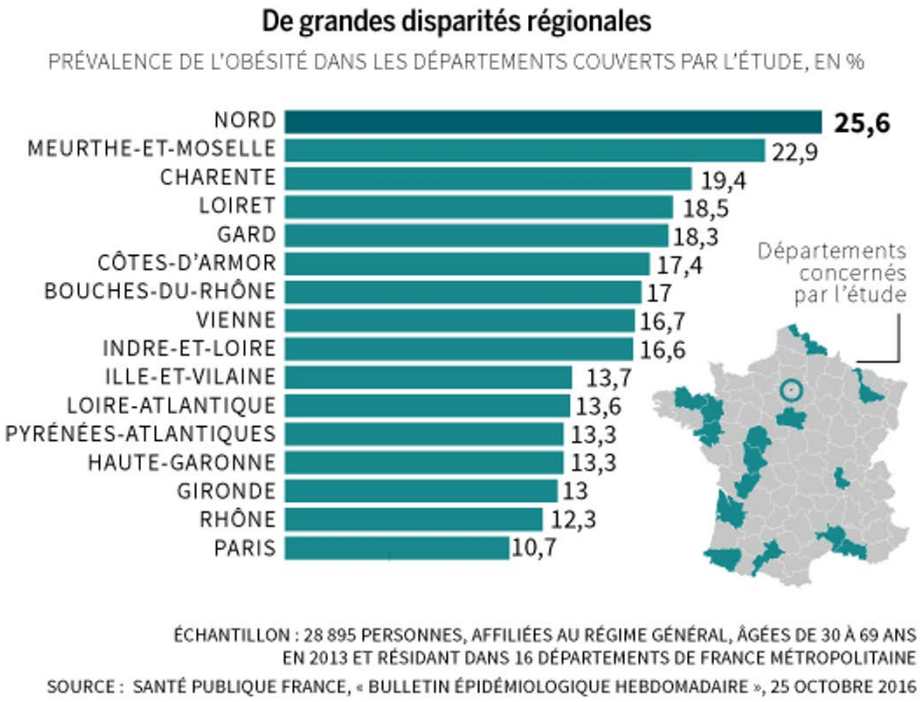
Le coaching s'étale au minimum sur 5 mois. Il s'agit un suivi mensuel qui comprend une séance individuelle de 1 h 30 et des contacts réguliers avec le Coaché durant le mois. Entre chaque séance, le Coaché réalise des exercices et doit accomplir des « tâches » en vue de modifier son comportement.

La faisabilité et le nombre de séances initiales sont déterminés conjointement avec le Coaché. Dans la majorité des cas, un suivi sur 10 séances s'avère indispensable (soit environ une durée d'un an). Une première séance, appelée la séance n° 0, à prix réduit, permet au futur client de découvrir le mode opératoire de la méthode.

LA MARCHÉ DE LA MINCEUR

EN QUELQUES CHIFFRES

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES



Un sur deux de plus de 30 est en surpoids*

14 807 123
Français en surpoids.
(Population des plus de 18 ans.)

- Un Français sur dix est touché par l'obésité.
- Au total, un tiers de la population cherche à maigrir.
- Le marché français est estimé à 6 milliards d'euros.

L'analyse des arbitrages de consommation révèle d'ailleurs que les Français continuent, même en période de crise, à privilégier les dépenses relatives à la beauté et au bien-être.

*Enquête de l'Inserm dévoilée le 25/10/2016

DES RÉSULTATS PROBANTS

DES CLIENTS SATISFAITS

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

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 coaching.**

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

70% des Coachés ont **même stabilisé ou perdu du poids** durant les fêtes de Noël et de Pâques.

UN PARTENARIAT

GAGNANT/GAGNANT

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEU[illegible]NCES

UN « VRAI » RÉSEAU

DE PARTENAIRES

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Deux motivations principales ont poussé la dirigeante à se lancer dans la création de ce réseau :

- **la première est de permettre à un plus grand nombre de personnes en surpoids de bénéficier** de cet accompagnement qui a fait ses preuves pour leur permettre de sortir de leur spirale infernale (mauvaise estime de soi – frustration des régimes et émotions négatives) et de retrouver leur bien-être pour elles-mêmes et, par effet ricochet, pour leur entourage ;

- **la seconde est la possibilité de permettre à des personnes en reconversion ou souhaitant compléter leur savoir-faire** de trouver une réponse pragmatique et rémunératrice à leur envie de donner plus de « sens » à leur vie professionnelle.

« Je souhaite accompagner les licenciés vers l'épanouissement d'eux-mêmes, les aider à révéler leur plein potentiel pour aider l'autre tout en exerçant une activité lucrative », indique Nathalie Meer.

LES POINTS FORTS DU RÉSEAU

- **SUPERVISION MÉTHODE PERMANENTE**
- **ACCOMPAGNEMENT COACHING COMMERCIAL (AIDE À LA VENTE)**
- **DES DOCUMENTS PUBLICITAIRES RÉALISÉS PAR DES PROFESSION-NELS DE LA COMMUNICATION**
- **DES CONSEILS AVEC NOTRE PARTENAIRE EXPERT COMPTABLE**

UNE FORMATION ACCESSIBLE

BASÉE SUR LES RÉSULTATS DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Nul n'est besoin pour exercer le métier de Coach neuro-comportementaliste en nutrition® d'avoir des connaissances particulières. Si vous avez fait un travail en développement personnel, c'est encore mieux, mais dans tous les cas votre motivation à aider l'autre sera le seul moteur 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. « Tout ce qui se conçoit bien s'énonce clairement, et les mots pour le dire viennent facilement. » BOILEAU

La formation se fait en deux temps : 17 jours en présentiel, au terme desquels vous pouvez commencer à avoir vos premiers coachés. Puis durant la première année, vous aurez un accompagnement personnalisé à raison d'une fois par mois, ainsi qu'une supervision à la méthode pour vous accompagner dans ce nouveau métier. Les années suivantes, vous continuez à bénéficier d'une supervision et d'un accompagnement, si nécessaire difficiles.

La formation en présentiel de 15 jours s'étale sur 3 mois et se répartie de la façon suivante et 1 an de supervision :

-12 jours de formation en spécialisation Neuro-comportementaliste en nutrition et de formation commerciale ;

- 3 jours de formation exclusivement réservés à la pratique de l'accompagnement et aux techniques de coaching. Elle est de courte durée car elle ne prétend pas former au métier de Coach. Elle a pour vocation de donner les bases du positionnement du Coach. (Formation pratique, apprendre à mener un entretien, techniques de questionnements, etc.)

- 1 an de supervision avec la fondatrice de la méthode

Les rencontres mensuelles en visioconférence avec les autres coachs du réseau permettent également d'approfondir les sujets et d'échanger sur les cas et de renforcer les liens entre les partenaires.

CONTENU DE LA FORMATION

17* JOURS EN PRÉSENTIEL ET UN AN DE SUPERVISION

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

MODULE 1 : 5 jours – INTRODUCTION À LA MÉTHODE
Fonctionnement du cerveau en lien avec les comportements sociaux et alimentaires
Coaching Commercial et training

MODULE 2 : 5 jours – COMPRÉHENSION DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES
(Ré)Apprendre à manger selon l'instinct inné
Les comportements innés / les comportements conditionnés
Troubles de la conduite alimentaire et training

MODULE 3 : 4 jours – GESTION DES STRESS
Comprendre et gérer nos stress conscients et nos Comportements Neuro Inconscients : CNI®
Mode opératoire de Méthode – Méthode d'investigation - Étude de cas et training

MODULE FORMATION COACHING : 3 jours
La posture du Coach, la pratique, les principes de questionnement, les droits et obligations du Coach

Une formation complémentaire doit être suivie chaque année à partir de la 2ème année.

* Pour les personnes déjà Coachs, la formation ne dure que 12 jours en présentiel.

SUPERVISION ET COACHING COMMERCIALE

TOUT POUR RÉUSSIR DANS LA MEILLEURES CONDITIONS

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

« S'aventurer en terre inconnue » n'est pas toujours chose aisée. Si vous vous êtes orienté vers une recherche d'appartenance à un groupement , c'est que vous avez perçu l'intérêt d'être accompagné et de bénéficier de l'expérience de ceux qui l'on fait avant vous.

Et vous avez raison, car vous allez gagner du temps (et donc de l'argent…), et vous allez également bénéficier de tout le savoir-faire de la fondatrice qui va vous aider, vous accompagner personnellement pour le décollage de votre activité et vous suivre tout au long de la collaboration.

Sa devise : « Usez et abusez de moi, nous avons ensemble tout a y gagner ! »

La fondatrice est Coach avant tout, elle va – en plus de vous dispenser la formation commerciale initiale – vous coacher de façon individualisée pour vous permettre de révéler votre potentiel et votre pleine puissance. Elle assure une supervision pour la mise en route des séances de coaching (débriefing des séances), ainsi qu'un accompagnement et un soutien pour vous permettre de développer votre activité rapidement, dans les meilleures conditions. Le contrat de partenariat et de savoir-faire inclut également la mise à disposition de fichiers pour la prospection à des prescripteurs et les argumentaires de vente.

« Si le métier de Coach neuro-comportementaliste en nutrition® résonne et raisonne en vous, c'est que vous en avez la capacité. » Seules vos limites vous limitent, vous allez apprendre à les repousser et à vous surpasser pour atteindre les buts que vous vous êtes fixés : vous réaliser ».

COMMUNICATION ET MARKETING

SAVOIR SE VENDRE ET NOTORIÉTÉ DE MARQUE

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

La fondatrice de la méthode a exercé pendant 20 ans le métier de conseil en communication au sein de plusieurs entités dont le Groupe Omnicom (1er groupe de communication mondial). Elle a accompagné le développement des grandes et moyennes entreprises en France et à l'international.

La communication ou la publicité a bien entendu – compte tenu du cursus de Nathalie Meer – un rôle très important. Avoir un beau savoir-faire et ne pas savoir porter cette information contribue à empêcher une activité de décoller. Être sur un marché porteur n'est pas non plus la garantie d'un chiffre d'affaires élevé. La communication se doit d'être au centre du dispositif. Avoir un positionnement clair et différenciant, proposer des documents adaptés aux cibles à prospecter, être là où les clients se trouvent, sont des clés indispensables pour la réussite de l'entreprise.

En plus des documents prévus lors de l'adhésion, la possibilité s'offre également à vous – si votre capital de départ le permet – d'accélérer votre développement avec une ou des campagnes de communication personnalisées pour votre zone de chalandise. Et ce, bien sûr, à moindre frais, puisque vous allez profiter de l'expertise de Nathalie Meer dans ce domaine, qu'elle met gracieusement à votre disposition.

Au plan national, un budget est alloué pour communiquer sur le territoire français, avec notamment des opérations de RP pour faire connaître la marque auprès de la cible grand public à travers la presse, la TV, le Web et la radio, et également des campagnes de communication.

UN MÉTIER SUR-MESURE

À VOTRE MESURE

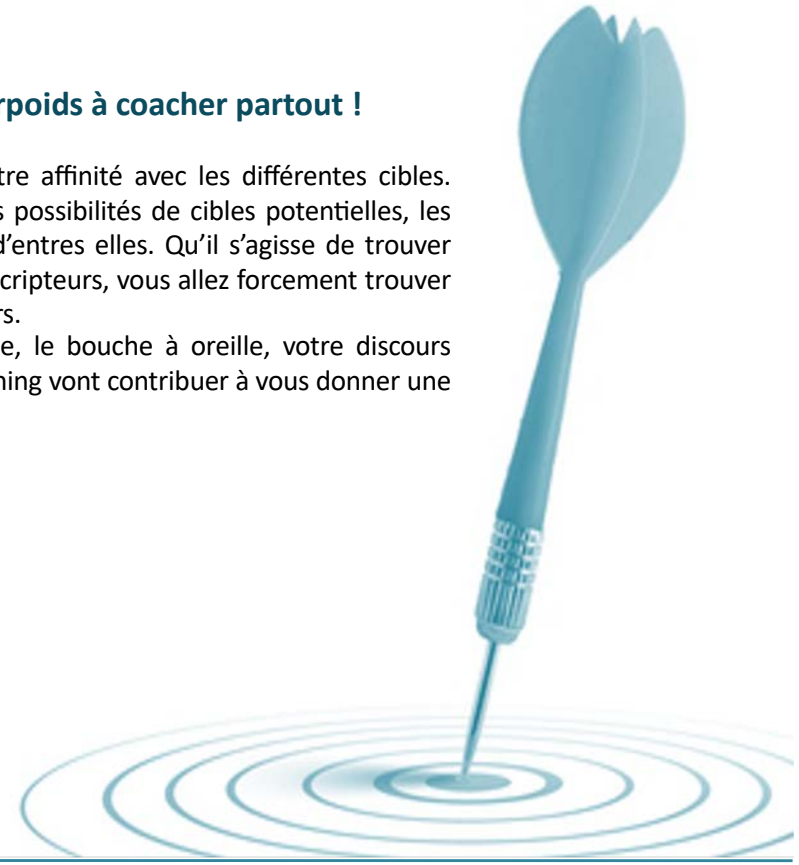
MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Que vous souhaitiez en faire une activité principale, en faire une activité à mi-temps, ou encore y greffer votre activité actuelle (dans la mesure où elle ne rentre pas en concurrence avec les principes de la méthode), avec le Partenariat Méthode Meer®, tout est envisageable. Elle est conçue pour s'adapter à votre demande et à vos besoins.

Vous pouvez trouver des clients en surpoids à coacher partout !

Votre mode de prospection dépendra de votre affinité avec les différentes cibles. Durant la formation, sont abordées toutes les possibilités de cibles potentielles, les discours et arguments à tenir avec chacune d'entres elles. Qu'il s'agisse de trouver des clients en direct ou de passer par des prescripteurs, vous allez forcement trouver par qui commencer pour vous roder au discours.

À terme, votre notoriété, celle de la marque, le bouche à oreille, votre discours aguerri et votre expérience en séance de coaching vont contribuer à vous donner une pleine assurance et à pérenniser votre activité.



DROIT D'ENTRÉE MINIMUM

ÊTRE AIDÉ À MOINDRE FRAIS

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Vos objectifs principaux : vous lancer à moindre frais, dans les meilleures conditions et gagner rapidement de l'argent en exerçant un métier qui vous ressemble.

Notre objectif : Vous donner tous les outils nécessaires pour vous permettre de vous lancer dans les meilleures conditions : accompagnement et soutien sont nos maîtres mots.

Nous souhaitons également construire un réseau présent sur tout le territoire français. Les avantages pour vous seront multiples. Les principaux seront de vous permettre de bénéficier d'une notoriété grandissante qui vous amènera un flux de clientèle naturel, de profiter de tarifs de groupe, de crédibiliser votre discours auprès des prescripteurs et des clients, et ce, bien sûr, dans l'optique de faire progresser rapidement votre chiffre d'affaires. Vous ferez également partie d'un réseau et pourrez échanger et partager vos expériences.

Un droit d'entrée réduit au minimum

- **Formation**
- **Documents publicitaires à prix réseau**
- **Forfaitisation de la supervision méthode et coaching commercial**
- **Une redevance fixe non liée au chiffre d'affaires et d'un montant très peu élevé, à ce jour.**
- **Pas de royalties à payer.**
- **Pas de redevance à payer la première année.**
- **Pas de frais supplémentaires pour le démarrage de l'activité : tout est inclus.**
- **Pas de local imposé (vous pouvez faire les séances de coaching chez vous chez vos clients).**
- **Pas de frais de sortie**

UN CONTRAT OÙ TOUT EST INCLUS

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

CE CONTRAT permet à son détenteur (l'affilié) d'utiliser les marques détenues et de bénéficier du savoir-faire de la méthode. Celui-ci a été conçue prioritairement pour protéger les images des marques Méthode Meer® et Coach Neuro-Comportementaliste en nutrition® et non pour créer un cadre juridique contraignant de droits et d'obligations. Il a été pensée pour être gagnant/gagnant et loyal.

- Une formation initiale
- Un classeur contenant : des supports de cours et 45 outils de coaching d'accompagnement, et tous les documents administratifs dont fiche client, pack comptabilité.
- Une formation chaque année, comprenant une mise à niveau et une formation complémentaire.
- Méthodologie de vente et de prospection des prescripteurs et des clients dispensée pendant la formation.
- Documents d'aide à la vente : argumentaires de vente auprès des prescripteurs, auprès des futurs clients et argumentaire objections prix.

- Fourniture de documents de prospection et de publicité réalisés par des professionnels : 1 000 cartes de visite, 2 000 dépliants personnalisés et des documents, un Internet commun.
- Fourniture de fichiers de prospection par secteur d'activité.
- Garantie d'accompagnement individuel aux « premiers pas », et supervision avec un minimum de 2 heures/mois pendant un an, comprenant :
  - l'approfondissement des cours en séances individuelles
  - la mise en route des premiers coaching (briefing avant la séance et débriefing après) ;
  - le soutien commercial : accompagnement commercial personnalisé (mieux vendre, mieux se vendre)
  - Possibilité d'accompagnement en cas de création de campagne de communication individuelle.
- Un contact téléphonique avec notre cabinet comptable et juridique et un accompagnement sur le choix de votre structure juridique et, si nécessaire, les démarches à accomplir.
- Renouvelable par tacite reconduction – pas de frais de sortie

LE PARTENARIAT RÉSEAU MÉTHODE MEER® EN CHIFFRE

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

TARIFS VALABLES JUSQU'AU 31/12/2020

ANNÉE 1 → Objectif : Vous former et vous faire connaître à moindre frais

• Droit d'entrée et documents publicitaires • Formation 17 jours (ramenés à 14 jours pour les Coachs (-1 000 € HT)) • Supervision à la méthode, coaching commercial et conseils publicitaires : 48 heures minimum, forfaitisé)	**12 500 € HT**

ANNÉE 2 → Objectif : vous permettre de progresser

• Droit d'usage des marques • Conseils et assistance méthode, coaching commercial et conseils publicitaires : 20 heures minimum, tarif forfaitisé • Contribution à la vie du réseau* (55 €HT/mois) • Formation complémentaire : 4 jours	Redevances **345€ HT/mois** ✚ Formation annuelle **850 € HT**

ANNÉE 3 → Objectif : pérenniser l'activité

• Droit d'usage des marques • Conseils et assistance méthode, coaching commercial et conseils publicitaires : 15 heures minimum, tarif forfaitisé • Contribution à la vie du réseau (55 €HT/mois) • Formation complémentaire : 4 jours	Redevances **435 HT/mois** ✚ Formation annuelle **950 € HT**

À partir de la 4ème année → Objectif : atteindre sa vitesse de croisière

• Redevance mensuelle : + 5%/an. Soit pour l'année 4 : + 17,75€HT/mois • Formation complémentaire : +5%/an soit pour l'année 4 : 47,50€/an	Redevances : **+ 5%/an** ✚ Formation : **+ 5% /an**

UN CHIFFRE D'AFFAIRES QUI PROGRESSE

PRÉVISIONNEL SUR 3 ANS

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Les chiffres présentés ci-après sont calculés avec notre expert financier sur la base du nombre potentiel de nouveaux clients par mois, sur un nombre maximum de 5 séances/jour sur 5 jours et 11 mois d'activité (rappel : 1 client = 10 séances). Ils tiennent compte d'une augmentation prévisionnelle du prix des séances durant la période de 5 ans.
Selon votre situation actuelle, vous pouvez, si vous le souhaitez, bénéficier des conseils de notre expert comptable pour la forme juridique de votre future entreprise ; il pourra aussi, à prix négocié, établir pour vous un business plan personnalisé.

CA en € brut/an - Hypothèse moyenne

ANNÉE	Nombre de nouveaux clients/mois	Nombre de clients/an	CA € brut /an
1	2,5	25	52 249
2	4	44	71 058
3	5	55	90 600

CA en € brut/an - Hypothèse haute

ANNÉE	Nombre de nouveaux clients/mois	Nombre de clients/an	CA € brut /an
1	4	44	69 665
2	5	55	88 823
3	7	77	126 840

UN RÉSEAU EN TRÈS FORTE PROGRESSION

NOTRE AMBITION RENDRE LE PLUS DE GENS HEUREUX !

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Potentiel estimé
(à étudier au cas par cas) :

- 2 affiliés/ville pour les villes de plus de 160 000 habitants ;

- 1 affilié/ville pour les villes de moins de 90 000 habitants.

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

ENGAGEMENT SOCIÉTAL A 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 DE COACHS PARTENAIRES

DES RECONVERSIONS REUSSIES

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

CAROLINE MARTIN
STRASBOURG
Anciennement
Assistante
commerciale

"C'est en lisant le livre de Marion Kaplan dans lequel est la citée la Méthode Meer, que j'ai voulu en savoir plus. Je suis tombée sur méthode qui était présentée
comme la vraie solution durable pour venir à bout des problèmes de poids.
Depuis mon adolescence, j'étais dans une lutte constante contre le surpoids et j'exerçais un contrôle permanent sur moi, la méthode Meer m'est apparue comme une révolution, plus de régime et comprendre les comportements qui poussent à manger et à grossir!

Pas très heureuse dans ma vie professionnelle par manque de contacts humains, je sentais un vrai besoin d'aller vers l'autre et d'aider toutes les personnes qui comme moi peuvent voir leur vie comme un combat contre les kilos.

La méthode Meer m'a permis de lâcher le contrôle sur moi-même et d'être dans le bonheur de faire ce que j'aime dans la vie : aider les autres !

Aujourd'hui c'est une joie énorme de faire parti de ce magnifique réseau qu'est le réseau Meer, nous sommes un vrai groupe soudé et dynamique et quel bonheur de voir nos clients devenir bienveillants envers eux-mêmes et perdre du poids sans faire aucun régime"

FLORENCE
BESSONNEAU
BORDEAUX
Ancienne Directrice
Commerciale dans
l'Informatique

« Profondément humaine, cela m'a beaucoup servi pendant mes 25 années de carrière "com-merciale" et ce même si je
ce même si je me devais d'être plus dévouée au résultat et à la rentabilité.

En reconversion professionnelle, le marché de l'Humain s'est imposé à moi. Habituée à travailler en équipe, j'ai cherché à rejoindre un réseau jeune, dynamique qui puisse m'aider à créer ma propre voie.

Et, j'ai fait la connaissance de celui de La Méthode Meer. Répondre au souci permanent de mincir ou de trouver son équilibre durablement était le sujet évident que je devais approfondir. T**ant, pour beaucoup d'entre nous et bien sûr pour moi, les régimes à répétition manquent d'efficacité sur le long terme. La Méthode Meer est visionnaire, naturelle et manifeste.**

Après la formation, on est enrichi de ce que l'on apprend, changé pour son bien et celui de son entourage. Le processus d'apprentissage est calculé de manière à apporter **les connaissances et les outils donnant l'autonomie très rapidement au nouveau coach. Et enfin, Quelle belle équipe de coachs! Je suis heureuse d'avoir rejoint un réseau de partenaires bienveillants, efficaces et disponibles."**

PAULINA BRIGHT
GRENOBLE
Ancienne Assistante de
Direction et RH
(diplômée en Master RH)

"Avant de savoir qu'un réseau existait, j'étais en quête d'une méthode d'accompagnement sur le thème de la nutrition,
en accord avec **mes valeurs humaines** d'une part, et **efficace dans son approche**, d'autre part.

Mon choix s'est donc porté tout naturellement sur la Méthode Meer®.

Quant au réseau, c'est la cerise sur le gâteau ! Nous nous retrouvons une fois par mois et nous échangeons également beaucoup en dehors de ces réunions.

C'est très interactif, nous nous enrichissons les uns, les autres des expériences de chacun. En me mettant à mon compte, j'avais envie de retrouver cet **esprit d'équipe**, souvent partagé en entreprise et c'est ce que j'ai retrouvé à travers ce réseau avec en plus, beaucoup de **bienveillance et de convivialité."**

VOIR PLUS DE TÉMOIGNAGES EN VIDEO : cliquer ici

INTERVIEW D'UNE CLIENTE

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

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®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

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®, 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®. 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® et à mon Coach neuro-comportementaliste en nutrition® qui m'a accompagnée, soutenue, et qui a eu confiance en moi !

VOIR PLUS DE TÉMOIGNAGES EN VIDEO : Cliquer ici

TOUS LES JOURNALISTES EN PARLENT…

DES RETOMBÉES PRESSE INCROYABLES

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

VOIR TOUTES LES RETOMBÉES PRESSE SUR LE SITE INTERNET

EXEMPLE DE PARUTION

MADAME FIGARO : 2 PAGES DEDIÉES A MA MÉTHODE

MÉTHODE Meer®

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**

« 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 irrépressible 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 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.

RÉALISATION JULIE GILLET. MODÈLE SASHA GACHKUNCOVA @ PREMIUM MODELS. MAILLOT ERES. PICTOS IVAN SOUDO

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 affûte 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, 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. »

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 compulsion alimentaire.
- **Phase 3.** Agir sur les comportements inadaptés 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).

EN PRATIQUE

Lors des consultations, le spécialiste explique la fonction de la nutrition, aide à discerner les déclencheurs de compulsion 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 DEDIÉES A MA MÉTHODE

MÉTHODE Meer®
MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

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'amincissement ?

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'étude 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 affiner m… cabinet, …ching et … coachs sp…

BIO EXPRESS

A l'issue de plusieurs années de recherches et de tests dans une clinique médicalisée spécialisée en gastrologie, Nathalie Meer - diplômée de la faculté de médecine en psychologie et pédagogie du comportement alimentaire - a mis au point sa méthode, dont l'exclusivité repose sur les *Comportements Neuro-Inconscients®*. A l'échelle… ans des… neuroc…

nous accompagnons retrouvent leur joie de vivre et se réconcilient avec elles-mêmes. C'est une véritable renaissance qui s'opère. Les personnes retrouvent l'envie de vivre pleinement et comprennent enfin que ce n'était pas la nourriture le problème de base de leur surpoids. Car une personne en surpoids, qu'elle en ait conscience ou pas, est en combat avec elle-même, avec de vieilles

Pourquoi … France e…

M.M. : D'u… mum de p… du poids a… va bien pl… delà de la…

BIEN-ÊTRE INFO — NUTRITION

Vous travaillez 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 détourner la fonction de la nutrition vers un besoin de s'apporter du réconfort. 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 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 confusion dans le cerveau. La personne apprend à l'aide d'exercices concrets à expérimenter et à se reconnecter avec la fonction biologique innée. 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 compulsion ou de boulimie. En phase 3, on apprend à agir sur 3 types de stress

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

Les comportements neuroinconscients 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 (décès, divorce, échec, séparation, ménopause, maladie…). Les troisièmes stress sont inconscients, on agit ici sur les comportements dictés par transmission épigénétique : les comportements neuroinconscients. Cette dernière phase est une exclusivité de notre méthode, c'est réellement celle-ci, qui va permettre un travail en profondeur pour éradiquer

NUTRITION

Vous n'êtes pas des psychologues mais des coachs. 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 irrépressible 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 de la nourriture. Nos coachs neurocom-

NUTRITION

« 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. »

de façon durable la prise de poids. En travaillant séance après séance 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 vont mal, ils croient inconsciemment se réconforter en mangeant. Cela entraîne des comportements impulsifs et boulimiques. On se réconforte en fumant, en buvant, en mangeant, en achetant trop, en surconsommant. Pour s'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 jeunes 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 2, 5, 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 intervinnent sur des personnes qui souffrent d'obésité morbide, je me suis rendue compte que le taux d'échec après opération restait de 60%. Tout simplement, parce que la chirurgie ne résout pas tout, elle arrête de façon arbitraire 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.

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 y parviennent en général en 5 mois. Là où la méthode donne des résultats incroyables, c'est sur les personnes qui ont entre 12 et 20 kilos en trop. En moyenne, elles atteignent leur objectif en 10 ou 12 mois. Au-delà de 20 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 adresser à nos lectrices qui veulent perdre durablement du poids ?

M.M. : Que la nourriture n'est pas le fond du problème. Ce n'est qu'un énorme sparadrap qu'on 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 son corps, ses émotions et ses ressentis intimes. Nous sommes là pour les aider à reprendre confiance et à se libérer. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

UNE MÉTHODE UNIQUE

Les séances de coaching de la *Méthode Meer* s'étendent sur une période de 5 à 12 mois selon le cas. Lors de la première séance de diagnostic d'1h30 (par face à face, par téléphone ou en visioconférence), le nombre de séances et le prix sont déterminés. Les suivis sont mensuels, ils incluent 1h30 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

MÉTHODE Meer®

MAIGRIR DURABLEMENT SANS RÉGIME

GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Un GRAND MERCI pour votre attention !

JEAN-PIERRE TARASCONI – 06 44 05 45 97 - jp.tarasconi@methode-meer.com