

un coaching sur mesure

NOM: DÉTOXOLOGIE. FONDATRICE: ÉLODIE CAVALIER. PRINCIPE: INSTAURER ET PÉRENNISER UN MODE DE VIE SAIN. PROCESSUS: ÉLABORER UNE CURE RIEN QUE POUR VOUS. ORIGINAL? VITAL!

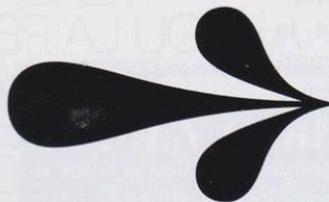
Les semaines 100% tisanes et jus, les (désastreuses) tentatives de lavages du colon maison..., on ne vous y reprendra plus. La détox « tout végétal », c'est bon pour les actrices américaines. Et puis, les mœurs et les modes en matière de mieux-être évoluent, gagnent en maturité. La preuve avec l'approche Just a Better Me (Moi en Mieux) proposée par Élodie Cavalier: « Les vrais changements se font dans le plaisir, non dans la frustration. Les cures extrêmes perturbent l'organisme et mènent souvent à l'échec. Le corps est une formidable porte d'entrée vers soi. Ouvrez-la et votre vie s'emplit de sens. La détox est un mode de vie, un processus profond qui touche l'ensemble des facettes de qui nous sommes. Elle requiert donc une éducation et un accompagnement pour l'installer dans le temps. » Mais concrètement, ça se passe comment ?

GÉRER STRESS ET ÉNERGIE

Dans le monde merveilleux d'Élodie Cavalier, pas de feuille de route prescriptive, pas de mirage de la perfection, pas de pression mais une matière aussi précieuse que complexe, vous, qui s'explore lors du premier rendez-vous, dans un lieu de votre choix. Café, parc, domicile, restaurant..., l'essentiel, c'est d'être à l'aise, car la coach va orchestrer un moment vérité où tout sera passé en revue: hygiène de vie, relation à la nourriture, émotions, sentiments, croyances et, bien sûr, vos objectifs, conscients et inconscients. « Pendant l'entretien, mes clientes ont parfois des surprises sur leurs motivations: volonté de perte de poids et sensation de mal-être corporel arrivent en tête des discours. Mais il affleure parfois que certaines flirtent avec le burn-out: l'obsession de la diète peut masquer un besoin pathologique de tout contrôler. » Ensuite, on rentre chez soi pendant que votre « maître ès détox » prend du recul et planche sur votre cas. « Je prends les points de blocages un à

un et adapte ma boîte à outils en fonction. Le but étant d'établir un programme sur mesure, car nous ne sommes pas toutes logées à la même enseigne. » Au commencement, le nerf de la guerre, c'est évidemment l'assiette. Une alimentation qui élimine intelligemment les toxines, l'intégration de produits riches en enzymes, les associations bénéfiques d'aliments et l'adoption d'une nutrition la moins acidifiante possible pour limiter l'inflammation... Élodie Cavalier se rapproche le plus possible des grands axes du très sérieux cursus Holistic Nutrition and Detox Coaching, de la naturopathe américaine Amy Rachelle, auprès de laquelle elle a suivi sa formation.

Une fois ses conseils nutritionnels définis, des stratégies sont proposées pour mieux gérer votre stress et votre énergie. « Certaines personnes devront se détoxifier émotionnellement avant de toucher au levier alimentaire. Pour les aider à lâcher prise, je les mène à l'état où elles vont prendre conscience de leurs peurs. Je les questionne sur ce qui se passerait dans le cas redouté et je les mets dans les situations qu'elles craignent afin de leur apprendre à les dédramatiser. » Comment ? En trouvant, par exemple, des phrases clés à se répéter (comme des mantras), une fois dans l'œil du cyclone, pour faire taire les émotions et retrouver sa sérénité. Ce programme qui convoque le pouvoir de la pensée positive n'est valable que jusqu'à la rencontre suivante. Car à nouvel entretien, nouveau plan d'action ! Pas à pas, le fameux Moi en Mieux fait surface. En quelques mois, vous voici aux manettes de votre quotidien.



LE BON TIMING

Pendant son programme Just a Better Me, la coach ne vous lâche pas: téléphone, mails, séances shopping en épicerie bio... Elle répond à vos doutes ou votre enthousiasme en piochant dans sa « boîte à outils ». Compter six à huit séances, espacées de deux à trois semaines d'abord, puis de plus en plus éloignées, vers l'autonomie. Première rencontre: 240 €, 2 heures minimum. Ensuite: 180 €, 90 minutes minimum. Plus d'infos sur www.justabetterme.com.