

🔥 AUDIT PERSONNALISÉ

☆ Introduction

Bonjour Michael,

Merci sincèrement pour la confiance que tu as accordée en prenant ce temps d'échange. Ce n'est jamais anodin de parler de son corps, de sa santé, de ses peurs et de ses doutes. Le fait que tu sois venu, que tu te sois renseigné, que tu aies posé les mots... **c'est déjà une première victoire.**

Ton corps, aujourd'hui, est au cœur de ta vie personnelle, familiale et professionnelle. Et ce bilan n'est pas là pour pointer ce qui ne va pas, mais pour mettre de la clarté, du cadre et surtout de la perspective.

Ce document est un compte-rendu fidèle de ce que tu m'as partagé. Il est là pour t'aider à poser un premier constat, calmement, et à te montrer que **tu n'es pas seul face à ça.**

1 Ta situation actuelle - Ce que j'ai compris de toi

À 44 ans, tu occupes un poste de direction, avec des responsabilités importantes. Aujourd'hui, tu fais **142 kg pour 1m85**, et tu ressens très clairement que ton corps te limite.

Tu as toujours été dans le sport, notamment le football. Le mouvement, l'effort, l'esprit d'équipe font partie de toi.

Mais avec les années, le poids s'est installé, et malgré plusieurs tentatives, tu n'as jamais réussi à retrouver une trajectoire durable. Tu le dis toi-même : **ce n'est pas un manque d'envie, c'est un manque de structure, d'entraide et de suivi.**

👉 **Ce qui te touche le plus aujourd'hui** : ne pas pouvoir montrer à ton fils ce dont tu es capable quand tu joues au foot avec lui.

Ce n'est pas juste une question de kilos. C'est une question de **rôle, d'image, de transmission.**

2 Ressenti physique, énergie et hormonal

Tu te situes aujourd'hui dans une obésité sévère, et tu en as pleinement conscience. Tu ressens :

- Un manque d'énergie important
- Une motivation instable
- Des douleurs articulaires, notamment liées à des crises de goutte
- Un déséquilibre hormonal
- Une libido en baisse, qui te pèse aussi moralement

Tout cela crée un cercle difficile à vivre :

moins d'énergie → moins de mouvement → plus de frustration → plus de doutes

Et pourtant, l'envie d'avancer est bien là.

3 Ton rapport aux tentatives passées

Tu as essayé. Plusieurs fois. Des approches restrictives, des changements alimentaires, des efforts ponctuels.

👉 **Mais aujourd'hui, tu le dis clairement :** « J'en ai marre de manger des courgettes. »

Ce que ça veut dire, en réalité, c'est que tu ne veux plus de solutions punitives, temporaires ou déconnectées de la vraie vie. Tu veux quelque chose de **tenable, de structuré, et surtout humain.**

Tu doutes de ta capacité à y arriver seul, et ce doute est honnête. Il ne te définit pas comme quelqu'un de faible, mais comme quelqu'un de **lucide.**

4 Ce que tu veux vraiment

Derrière tout ça, ce que tu veux profondément, c'est :

- Perdre environ 40 kg pour repasser sous les 100 kg
- Retrouver une capacité physique cohérente avec la personne que tu es
- Pouvoir jouer avec ton fils sans te sentir limité
- Mettre en place une vraie routine, claire et rassurante
- Être accompagné et soutenu dans les moments difficiles
- Retrouver de l'énergie, de la vitalité et une libido plus stable
- Ne plus douter en permanence de ta capacité à tenir

Tu ne cherches pas une transformation éclair. Tu cherches une reconstruction durable.

5 Tes peurs... et ta force

Tu as exprimé de la peur. Peut-être même de l'angoisse.

- Peur de ne pas y arriver
- Peur de t'enfermer dans une spirale
- Peur de décevoir
- Peur de ton corps

👉 **Mais il y a aussi quelque chose de très fort chez toi :** tu veux avancer, malgré le doute.

Tu es quelqu'un de bienveillant, de gentil, de profondément humain. Et ce sont justement ces profils-là qui, bien accompagnés, **réussissent le mieux.**

❖ SECTION QUESTIONNAIRE — À remplir pour toi-même

Ce questionnaire est là pour t'aider à poser les choses par écrit, à ton rythme. Tu peux le remplir pour toi, ou me le partager si tu le souhaites.

1. Quel est ton plus grand blocage aujourd'hui pour commencer ?

2. Si tu réussissais, comment te sentirais-tu dans 6 mois ?

3. Qu'est-ce qui t'a fait échouer les fois précédentes ?

4. Quel type d'accompagnement te mettrait le plus en confiance ?

5. Combien de temps par semaine peux-tu vraiment consacrer à ça ?

🔗 ANNEXE 1 — Plan d'action concret (Sport)

📅 Semaine 1-2 : Démarrage progressif

- **Objectif** : Réhabituer le corps au mouvement
- **Fréquence** : 3 séances de 20-30 min par semaine
- **Type** : Marche rapide, natation ou vélo (faible impact)
- **Intensité** : Modérée (tu dois pouvoir parler pendant l'effort)

📅 Semaine 3-4 : Consolidation

- **Objectif** : Augmenter progressivement la durée
- **Fréquence** : 4 séances de 30-40 min par semaine
- **Type** : Idem + introduction de renforcement léger (15 min)
- **Intensité** : Modérée à soutenue

📅 Mois 2-3 : Progression

- **Objectif** : Retrouver une vraie capacité physique
- **Fréquence** : 4-5 séances par semaine (45-60 min)
- **Type** : Cardio + renforcement musculaire + flexibilité
- **Intensité** : Soutenue et progressive

⚠️ Points clés à respecter

- ✔ Écouter ton corps (douleur ≠ effort)
- ✔ Récupération : 1-2 jours de repos par semaine
- ✔ Hydratation : 2-3L d'eau par jour minimum
- ✔ Sommeil : 7-8h par nuit

❖ ANNEXE 2 — Sport + Équilibre interne (Version simplifiée)

🧠 Stress & Récupération

Ressenti actuel	Élevé / Modéré / Faible
Techniques de gestion	Respiration, méditation, marche, yoga
Fréquence recommandée	10-15 min par jour

⚡ Énergie & Motivation

Niveau actuel	1/10 ____ 10/10
Facteurs clés	Sommeil, nutrition, hydratation, mouvement
Action prioritaire	_____

🍽️ Faim & Satiété

Ressenti actuel	Compulsif / Normal / Faible
Déclencheurs identifiés	_____
Stratégie	Manger lentement, sans écran, portions adaptées

😴 Sommeil

Heures actuelles	____ h par nuit
Objectif	7-8h par nuit
Routine du soir	Pas d'écran 1h avant, chambre fraîche

🎯 Objectifs 3 mois / 6 mois

À 3 mois :

- Perte de poids : ____ kg
- Énergie : Augmentée de ____
- Capacité physique : Pouvoir _____

À 6 mois :

- Poids cible : ____ kg
- Routine établie : Oui / Non
- Confiance retrouvée : Oui / Non

☆ Conclusion — Message de confiance & de certitude

Je veux que tu retiennes une chose essentielle :

👉 **Tu n'es pas un cas perdu.**

👉 **Tu n'es pas "incapable".**

👉 **Tu n'es pas seul.**

Des milliers de personnes sont passées par exactement les mêmes doutes, les mêmes peurs, les mêmes blocages. Et elles y sont arrivées.

Pourquoi pas toi ?

Si tu choisis d'avancer, nous serons là :

- dans les moments d'élan,
- mais surtout dans les moments difficiles — ceux où la motivation baisse, où le doute revient.

C'est justement là que l'accompagnement fait toute la différence.

Prends le temps d'en parler avec ta compagne, comme tu l'as évoqué. Et si tu le souhaites, je suis disponible pour refaire un point ensemble, calmement, afin de voir comment on peut t'aider à démarrer avec les bonnes bases.

Tu mérites d'aller mieux.

Et tu mérites d'y croire.

À très bientôt.