

Présentation de la démarche diététique Licoès®

I. Qui suis-je ? – Présentation

Je m'appelle Marlène MARC, je suis coach sportif, diététicienne-nutritionniste et chorégraphe certifiée Licoès®.

J'ai trois compétences différentes et pourtant tellement complémentaires que j'ai développé au début de manière très « scolaire » tout en gardant à l'esprit que je voulais évoluer dans ma pratique. Je me suis beaucoup intéressée au développement personnel, à la préparation mentale et au pouvoir du cerveau dans chacune de ces pratiques et je me suis rendue compte que s'il y a bien quelque chose qui relie ces trois domaines, c'est bien la puissance du mental !

Prenons un exemple courant :

Une jeune femme vient s'inscrire dans ma salle de sport, elle souhaite perdre du poids, elle ne se sent pas bien dans son corps, son reflet lui déplaît, elle a une image d'elle négative et pourtant, quand je la vois arriver, je ne me dis pas qu'elle a tant de kilos à perdre, que c'est une jolie femme avec de jolies formes et une belle personnalité physique. Je lui propose donc un programme de musculation, quelques cours collectifs adaptés et une alimentation équilibrée. Elle vient à la salle assidument les trois premières semaines, chaque jour, elle se fait un planning qu'elle tient à la perfection. Au niveau alimentaire, elle va faire les courses, elle suit le programme à la lettre, tel qu'il est écrit, elle trouve des recettes à faire, elle cuisine chaque jour pendant les quinze premiers jours. Et puis au bout d'un mois, je la revois en consultation, on fait un point et elle me dit que c'est trop dur, que le programme alimentaire est dur à tenir (pourtant ce n'est en aucun cas restrictif, c'est très équilibré, elle peut manger de tout et elle n'a pas faim entre les repas), que les nouvelles habitudes de vie sont compliquées à gérer avec le travail et la maison. Et elle me confie également que le programme sportif la pèse. Elle a du mal à s'y tenir, seule en musculation, qu'elle préfère les cours collectifs mais que le travail lui prend beaucoup de temps et que ce temps lui manque pour venir au sport.

Alors que j'observe la situation, je me demande ce qui n'a pas fonctionné dans ma démarche. Je lui ai donné :

- un programme sportif personnalisé
- des conseils sur les cours collectifs à suivre que je dispense
- un programme alimentaire « facile » à mettre en place ainsi que quelques recettes d'exemples

Alors, pourquoi dès le premier mois, ce système est un échec ?

Eh bien, la réponse tient en plusieurs points :

1. Il n'y a pas eu de prise de conscience particulière qui fait le grand « tilt » dans notre tête. Elle n'a pas conscientisé pourquoi elle voulait perdre ce poids. Elle n'a pas non plus conscientisé les blocages qui l'empêchaient de perdre ce poids. Ses blocages profonds, personnels et extérieurs.
2. Elle n'a été, à aucun moment, actrice de son changement d'habitude : je lui ai donné les clefs sans même lui demander de quelles clefs elle avait réellement besoin. Nous ne l'avons pas vraiment construit ensemble, je lui ai « imposé » une manière de faire mais elle n'a pas construit elle-même son programme alimentaire et sportif. Elle m'a demandé ce qui était bien pour perdre du poids, mais elle ne m'a pas demandé ce qui était bien POUR ELLE pour perdre du poids. Ici, elle ne prend pas la responsabilité de

cette perte de poids, c'est un espoir passif, elle attend de moi que je lui fasse perdre du poids.

3. Elle n'a pas enlevé les blocages profonds, personnels et extérieurs vus tout à l'heure. Elle a simplement essayé de les « étouffer » en y posant quelque chose de neuf et de nouveau, par-dessus, sans d'abord « soigner », « guérir » et enlever les blocages et souffrances qui la gêne pour cette perte de poids.
4. Elle n'a pas créé de futur particulier, son espoir passif l'a conduit à attendre de moi que je la soulage de tous ses maux, pulsions et habitudes malsaines vis-à-vis de la nourriture et, passé les trois premières semaines de sport, elle se dit que si personne ne la motive, elle n'y arrivera pas. Elle n'a pas appris à se motiver elle-même, à se projeter dans le futur avec une certaine rigueur et surtout un engagement envers elle-même d'atteindre ses objectifs personnels. Enfin, elle n'a pas évoqué tous les bénéfices qu'elle ressentira à terme. Ce sont les bénéfices que nous venons chercher dans une telle démarche.

Voilà ce qui, à mon sens, aujourd'hui manque au coaching, quel qu'il soit : sportif, alimentaire ou artistique !

Alors, que faut-il faire pour éviter ce genre de situation et pour aider cette jeune femme à perdre le poids qu'elle souhaite et à atteindre ses objectifs ?

Voilà ce que je propose avec la méthode Licoès® :

1. Une approche qui met en conscience les blocages ou freins de cette jeune femme face à son problème initial (ici, ses kilos en trop). Mettre en lumière ses blocages et ses croyances face à l'alimentation et au sport et ses croyances concernant l'image d'elle sur ses capacités à y arriver. Comprendre en profondeur pourquoi elle en est venue à cette démarche et quels seraient les effets secondaires inconscients au maintien de cette situation.
2. Libérer ces blocages grâce à des exercices très simples, rapides et efficaces qui permettent de comprendre où se localise la tension quand cette jeune femme se connecte à son besoin de perdre du poids. Qu'est-ce que cela provoque en elle ? Y-a-t-il une tension, une appréhension face à ce blocage ? Cette étape permet d'enlever de la puissance à tout blocage voire même de le faire disparaître.
3. Enfin, solliciter son propre pouvoir de création en choisissant en conscience le futur positif et serein pour cette jeune femme, en lui permettant de se rendre actrice de sa perte de poids et d'avoir une réelle sensation de reprendre le « contrôle » de son corps et de son mode de vie. Ceci se fait grâce à des outils concrets à mettre en place avec un réel engagement envers soi-même.

Encore une fois, le problème principal du coaching initial, c'est cette croyance qu'elle ne peut pas vraiment agir sur cette situation et qui la met en non-responsabilité ! La personne suit simplement ce qu'on lui demande sans même réfléchir. Elle s'en remet au professionnel de santé et elle n'a pas l'impression d'avoir le choix face à cela. Elle se dit que c'est « la bonne chose à faire » sans même se demander si c'est la bonne chose à faire POUR ELLE.

Dans cette approche, nous travaillons alors avec la partie du cerveau et du corps qui permet une évolution naturelle, donc rapide car elle fait appel au pouvoir naturel de l'Humain qu'on sollicite si peu car nous observons souvent le corps comme une machine et non comme une mine d'énergie à l'origine de tout ce que l'on crée.

Nous prenons en charge la personne dans ses capacités d'ensemble, en tant que « Corps Matière », « Corps-Energie » et « Corps-Mental ». Nous optimisons les capacités de ces trois composantes pour optimiser la performance globale.

Avant de vous présenter la méthode®, je tiens à préciser que mon exemple de départ est simplement pour illustrer mes propos de manière simple avec un exemple des plus courants dans le domaine de la nutrition. Malgré tout, j'aurai pu prendre un exemple plus complexe comme une maladie digestive par exemple. Imaginons quelqu'un qui souffre d'une gastrite. Ce patient peut venir me voir sous les conseils d'un gastro-entérologue qui lui préconise de modifier son mode de vie avec une alimentation spécifique à la gastrite. Certes, nous faisons un travail que j'appellerai « mécanique » dans ces cas-là. J'applique un programme alimentaire spécifique à la gastrite, avec les règles de bases, les aliments à éviter et à préconiser pour ce type de pathologie.

Mais finalement, ça ne suffit pas à guérir sa gastrite !

Il faut aller chercher plus loin, en profondeur. Et c'est ce que je propose ici avec la méthode Licoès®.

Ce que je propose dans ces cas-là, c'est à la fois de travailler sur le côté « mécanique », que je viens de citer à l'instant, mais aussi d'aller chercher plus en profondeur en lui proposant la même démarche qu'à la jeune femme voulant perdre du poids :

1. Le patient met en conscience les blocages et déroule tout un cheminement psychologique en partant de sa pathologie (la gastrite). Il comprend alors profondément pourquoi sa gastrite est apparue dans son corps. (Oui, car dans la méthode Licoès®, nous partons du principe que le corps est une mine d'or d'informations et qu'il nous parle à sa manière. La gastrite est donc un cri du corps, elle essaie d'exprimer quelque chose de fort et nous souhaitons l'écouter pour pouvoir résoudre le problème pour que le patient retrouve un corps harmonieux et heureux)
2. Ici, la deuxième étape est très importante car nous utilisons des outils qui entrent directement en connexion avec le corps. On se focalise directement sur la gastrite et sur les tensions ou douleurs qui peuvent se localiser et irradier ailleurs dans le corps du patient et on laisse le corps s'auto-guérir grâce à des exercices très simples et efficaces. Cette étape permet d'enlever de la puissance à tout blocage, douleurs ou tensions voire même de les faire disparaître.
3. Enfin, on sollicite son propre pouvoir de création en choisissant en conscience le futur positif et serein permettant au patient de se rendre acteur de sa gastrite (qui peut avoir disparu selon certains cas), de ne plus subir les douleurs mais au contraire de les aider à disparaître en mettant en place des actions concrètes dans le quotidien du patient qui prend un réel engagement envers lui-même.

En quoi consiste la méthode® ?

II. La méthode diététique Licoès® en application

Dans la présentation, par mes différents exemples, vous avez déjà peut-être saisi certaines clefs de la méthode Licoès® et pourquoi je suis sûre que cette méthode est une véritable réussite quand il s'agit de transformer son mode et hygiène de vie, et de guérir ou atténuer des pathologies.

Attention, cette méthode ne se substitue pas à un traitement médicamenteux. Je suis convaincue qu'elle peut complètement guérir quelqu'un car le corps n'est que le reflet de notre inconscient mais nous avons parfois besoin de passer par la médecine traditionnelle en parallèle de toute autre médecine ! Ne négligez pas le pouvoir de la médecine parallèle mais ne négligez pas non plus la médecine traditionnelle ! Le pouvoir des deux combinés à votre libre arbitre et votre intuition sur les décisions que vous prendrez sur votre vie ne pourra avoir qu'un impact puissant sur votre guérison ou toute autre démarche que vous entreprendrez sur votre corps.

1. Un moment clé de la méthode® : le jeu de cartes

Le jeu de carte Licoès® est un vrai moment clef pour cette méthode de traitement et de guérison physique. En effet, nous réalisons ce jeu de carte par rapport aux objectifs de résultats du patient.

Rien d'infantilisant dans ce jeu de cartes, il est au contraire très puissant car il permet en une séance d'avoir la lecture du psychisme du patient avec ses points sensibles, ses forces et ses axes d'amélioration. Il met en lumière de façon globale et avec précision les blocages psychologiques, émotionnels et personnels ainsi que les croyances et les filtres utilisés du patient ce qui permet d'identifier ses freins, ses comportements contre-productifs et ses difficultés émotionnelles face à l'obstacle initial. Il permet également d'avoir des solutions et les conditions de réussite que peut mettre en place la personne pour arriver à ses fins (la réussite étant d'abord humaine avant d'être matérielle).

Cela nécessite une excellente connaissance de soi, du courage à aller approfondir ses zones d'ombres pour en faire ressortir la lumière (c'est une métaphore pour donner une image explicite). La ténacité et le déterminisme en sont les ingrédients magiques pour accéder à cette lumière.

Il faut pouvoir s'engager dans une toute autre approche. Si nous donnions un titre à cette approche cela ressemblerait à : « mon évolution personnelle et humaine passera par une ouverture du cœur (une ouverture à soi). » **Cette ouverture à soi est la CLÉ de l'évolution personnelle et humaine.** Sans ouverture à soi, sans honnêteté et sans engagement envers soi-même, le travail sur soi ne peut pas prendre toute son ampleur.

Dans la pratique, le jeu de carte va permettre de :

- Mieux comprendre les situations dans lesquelles nous nous trouvons
- Mieux accepter les épreuves, les douleurs, les étapes intermédiaires
- Mieux accéder à la création de possibilités futures
- Mieux stabiliser le rapport aux émotions face à la nourriture, à l'égo face à ce que la société attend de nous face à notre hygiène de vie, à l'apparence que nous « devrions » avoir
- Mieux entrer en contact avec les besoins et les messages de son corps pour apprendre à l'aimer (car c'est un ami), le connaître et à le comprendre
- Mieux ressentir les bonnes informations au bon moment
- D'avoir un mental constructif

2. Phase de nettoyage : Enlever de la puissance à l'obstacle initial

L'étape d'après consiste à enlever de la puissance à l'obstacle initial mis en lumière par les cartes. Etant conscient de tout son schéma psychologique, la personne peut maintenant se concentrer sur la manière dont elle va enlever de la puissance à son obstacle et faire augmenter les fréquences de son « corps-énergie » grâce à des exercices de visualisation et autres outils que nous proposons dans cette méthode®.

Ces outils permettent de déconditionner le mental par le corps en enlevant de la puissance aux croyances liées ici à l'alimentation et à tout ce qu'elle peut engendrer (dévalorisation de l'image de soi, croyances erronées sur l'alimentation, conditionnement par la société d'un corps parfait, création de pathologies etc...)

Dans l'introduction au chapitre I, vous avez un aperçu de ce qui peut se faire en consultation face à un patient qui souffre d'une pathologie particulière. Je répète ici que cette phase de nettoyage peut être très bénéfique pour ces patients car les exercices proposés dans cette phase permettent de se concentrer pleinement sur son corps et de laisser son potentiel d'auto guérison s'exprimer.

3. Phase de création du futur

Après avoir mis en lumière son blocage et lui avoir enlevé toute sa puissance, le patient se retrouve libéré avec un nouvel espace disponible « soi-disant vide ». Il n'y a plus de peur, de croyance erronée, de blocage et parfois même de douleur qui limitent les possibilités d'évoluer. (Quand nous parlons de « vide », nous parlons d'une libération d'espace comme en informatique pour y mettre d'autres formes d'énergies qui ont des vibrations (de l'énergie) plus hautes)

Il retrouve son potentiel de libre arbitre pour pouvoir créer une nouvelle capacité physique et mentale dans son futur en se remplissant avec une nouvelle réalité plus juste, avec des vibrations plus hautes et qui vont dans le sens de l'objectif du patient. Il peut se concentrer sur la construction d'un nouveau mode de pensée et de fonctionnement qui lui permet d'atteindre avec joie et facilité son objectif initial. C'est ici que nous mettons en place des exercices concrets et perceptibles pour que le patient puisse changer son mode de vie, de fonctionnement et de pensée.

Attention par contre, le patient ne doit pas se mettre dans une position d'attente vis-à-vis des personnes qui peuvent le suivre (coach sportif, diététiciens, médecin...). Nous restons toujours dans la logique de la loi de la responsabilité : il faut que le patient prenne un réel engagement envers lui-même en posant des actions concrètes dans son quotidien pour parvenir à ses objectifs initiaux. C'est à lui de choisir les exercices les plus adaptés (avec l'aide des coaches et professionnels de santé) pour se confronter à ce qui le bloquait auparavant et à lui de faire en sorte, chaque jour, de mettre en place les outils que nous lui donnons pendant l'étape de mise en place des nouvelles capacités physiques et psychiques.

Pour finir, pour chaque objectif de moyens que le patient souhaite mettre en place concrètement, il faut vérifier l'acceptation à la fois par le « corps-mental-esprit ». L'intention posée pour chaque objectif de moyens doit donner de la « joie » à chacune de ses parties. Le corps doit réagir positivement à l'objectif annoncé, il ne faut pas qu'il y ait de tension à la proposition de l'objectif mais au contraire, une détente et une joie intérieure de mettre en place cet objectif, le mental doit trouver ça correct, sécurisant et le comprendre totalement et l'esprit doit trouver ça juste pour sa propre évolution.

Pour terminer sur cette partie, je dirais que, qu'importe le problème lié à l'alimentation (que ce soit des troubles du comportement alimentaire, une maladie digestive ou juste un besoin d'avoir un mode de vie plus sain), pour réellement réussir dans cette démarche, nous sommes dans l'obligation d'aller voir les points faibles du mental et de rentrer à l'intérieur de soi pour apprendre à réellement se connaître. Une meilleure connaissance de soi ouvre des portes qui ont un impact direct sur notre être profond et qui nous pousse, sans même parfois en avoir conscience, à changer de mode de vie pour être plus en accord avec ce que nous demande notre Moi profond.

III. Les différentes marches de l'escalier

L'outil des marches de l'escalier me permet de situer le patient dans sa progression et de mieux cibler les objectifs à mettre en place avec lui pour qu'il puisse atteindre la dernière marche de l'escalier qui est la marche 6 et qui lui permet d'atteindre un niveau de santé et de bien-être le plus haut.

Les marches m'aident, à orienter ma manière de coacher le patient et à fixer les objectifs intermédiaires reliés à sa propre évolution pour que le travail soit le plus efficace possible.

Nous ne pouvons pas fixer les mêmes objectifs à une personne se trouvant sur la deuxième marche de l'escalier qu'à une personne se trouvant sur la cinquième marche ! (car, de toute façon, celle qui se trouve à la cinquième marche a acquis des compétences que celle de la deuxième marche doit travailler). Il faut s'adapter à l'évolution de la personne pour se rapprocher au mieux de ce qu'elle est capable de mettre en place dans le moment présent du coaching. Son évolution n'en sera que plus rapide et efficace.

Je vous explique ici l'intention que j'aie face aux patients que j'ai en face de moi mais pour eux, les marches leur permettent simplement de visualiser :

-Où ils en sont dans leur progression

-Où ils veulent aller et vers quoi ils doivent tendre pour y arriver (avec les objectifs intermédiaires que nous mettons en place ensemble)

Prenons ces marches comme un jeu et disons-nous que la marche sur laquelle nous nous trouvons est la « case départ ». Pour bien comprendre ces marches, il faut prendre en compte l'ensemble de l'hygiène de vie du patient. Nous allons donc nous intéresser à son hygiène de vie globale avec le sommeil, la nutrition, l'activité physique et sportive ainsi que son mental.

A quoi correspond chaque marche de l'escalier ?

1. Hygiène de vie

Marche 1 :

- Sommeil irrégulier et non réparateur
- Le patient se couche tard et peut avoir un rythme décalé
- Beaucoup de sorties nocturnes et de fêtes (alcool, tabac et peut être même drogue)
- Alcool, tabac, drogue même en journée

Marche 2 :

- Sommeil plus régulier mais pas assez d'heure de sommeil réparateur
- Rythme de sommeil encore décalé
- Beaucoup de sorties nocturnes mais qui ne sont pas systématiquement accompagnées d'alcool, de tabac ou de drogues mais encore très courant
- Encore une consommation (mais moins excessive) d'alcool, tabac et/ou drogues en journée

Marche 3 :

- Sommeil devient régulier mais a du mal à être réparateur (peut-être lié au mental très présent, à une alimentation déséquilibrée ou à une hygiène de vie (alcool, tabac, télé) qui empêche un sommeil réparateur
- De moins en moins de rythme décalé (le rythme se décale surtout le week-end)
- Sorties nocturnes au moins une fois par semaine avec encore alcool, tabac et/ou drogue mais en moindre quantité

Marche 4 :

- Sommeil régulier
- Le sommeil commence à devenir réparateur sur certaines nuits
- Le patient peut même commencer à intégrer des siestes dans ses journées
- Sorties nocturnes moins fréquentes (2 par mois maximum)
- Alcool et tabac ponctuellement mais plus du tout systématique

Marche 5 :

- Sommeil régulier et réparateur intégré
- Siestes possibles sans culpabilité ou jugement de soi. Fonctionne au ressenti du besoin du corps
- Sorties nocturnes bien plus rares (maximum 1 fois par mois)
- Alcool et tabac sont très rares voir même ont disparus de l'hygiène de vie du patient

Marche 6 :

- Sommeil réparateur et régulier chaque jour
- Sieste mis en place pour la récupération

2. Nutrition

Marche 1 :

- Alimentation à basse fréquence vibratoire (beaucoup de plats préparés, de junk food)
- Alimentation irrégulière (saut de repas)
- Alimentation trop riche en gras, sucre et/ou sel
- Troubles alimentaires
- Qualité nutritionnelle des aliments faible

Marche 2 :

On peut retrouver toutes les caractéristiques de la marche 1 mais le patient commence à prendre conscience que cette alimentation-là ne lui sert pas à être en forme et en bonne santé. Il n'y a, pour l'instant, pas d'actions concrètes qui sont mis en place pour changer mais une prise de conscience est déjà là !

Marche 3 :

- Alimentation encore déséquilibrée mais qui s'alterne entre junk food et « alimentation saine »
- On a au moins nos trois repas par jour
- Alimentation encore assez riche en graisse, sucre et/ou sel et une qualité nutritionnelle faible mais de manière alternée à une alimentation équilibrée et une qualité nutritionnelle haute (fruits, légumes, bonnes graisses, céréales complètes...)

Marche 4 :

- Alimentation encore déséquilibrée (car croyances liées à l'alimentation) : le patient peut éliminer un groupe alimentaire, faire un régime, ou peut alterner entre une alimentation très saine et très équilibrée avec une alimentation plus grasse, sucrée et à fréquence vibratoire basse/qualité nutritionnelle faible
- Prise de conscience que l'alimentation est une des clefs de notre bien-être
- Le rythme alimentaire est bien respecté

Marche 5 :

- Alimentation équilibrée
- Le patient a compris intérieurement l'impact de l'alimentation sur son bien-être personnel, son état de forme et de santé et l'applique dans sa vie quotidienne
- Plaisirs de la nourriture à fréquence vibratoire basse encore présent mais rare et occasionnel
- Rythme alimentaire très respectée (3 à 6 repas par jour)
- Qualité nutritionnelle excellente

Marche 6 :

- Alimentation équilibrée, saine et de qualité excellente
- Le patient a totalement conscience de ce qu'il mange et il choisit des aliments à fréquence vibratoire haute/qualité nutritionnelle excellente
- Rythme alimentaire très respecté (3 à 6 repas par jour)

3. Activités physiques et sport dans le mode de vie du patient

Pour précision, j'entends par activités physiques tout ce qui permet au patient de bouger comme le jardinage ou le ménage, par exemple, mais ceci n'est pas considéré comme du sport et ne permet pas forcément de dépense énergétique importante malgré la fatigue que ces activités physiques peuvent engendrer

Marche 1 :

- Personne très sédentaire
 - Beaucoup de télévision, lecture, activités manuelles assis
 - Aucune envie de faire d'effort, se trouve toujours des excuses pour ne pas bouger
- On ne peut rien faire pour ce genre de patient

Marche 2 :

- Personne encore très sédentaire mais une prise de conscience commence à naître. Le patient peut commencer à se projeter sur la possibilité de mettre en place une activité dans son quotidien
- Le patient peut avoir mis en place une activité physique dans son quotidien (jardinage par exemple)

Marche 3 :

- Prise de conscience totale du patient que l'activité physique et le sport sont importants pour la santé du corps et de l'esprit
- Mise en place d'une activité physique régulière (jardinage, ménage, balade le dimanche...)
- Mise en place d'une activité sportive irrégulière (exemple : peut avoir eu la démarche de s'inscrire dans une salle de sport mais n'est pas assez régulière dans ses entraînements)

Marche 4 :

- Mise en place d'une activité sportive régulière mais encore un peu faible (2 à 3 fois par semaine maximum à raison de 30 à 45mn par séance)
- Le patient n'est pas suivi, il n'est pas évident pour lui de savoir ce qui lui correspond en terme d'activité ou de programme sportif. Il se demande comment atteindre ses objectifs
- Prise de conscience que la prise en charge et la préparation physique par un professionnel va lui permettre d'atteindre ses objectifs et d'être mieux cadré (mais a encore parfois du mal à aller vers cette démarche)

Marche 5 :

- Entraînement réguliers, assidus et efficaces
- Le patient comprend intérieurement l'impact de l'activité sportive, de sa préparation physique sur sa vie personnelle et son état de forme, de santé et de bien-être
- Suivi et préparation physique adapté à la personne

Marche 6 :

- Entraînements assidus, réguliers, efficace et conscientisés
- Le patient sait ce qu'il doit faire car le suivi et la préparation physique est adapté à la personne en elle-même

4. Mental

Marche 1 :

- Mental négatif
- Fréquence vibratoire basse
- Faible estime de soi
- Croyances erronées
- Blocage du mental sur le corps
- Le mental prend beaucoup de place sur cette marche (il guide le corps en mode automatique)
- Aucune conscience de l'impact de son mode de vie sur sa vie personnelle, son état de forme, de santé et de bien-être
- Fait les choses pour de mauvaises raisons (liés aux croyances), par intérêt et sous condition lié à la satisfaction de son propre besoin personnel. Fait les choses pour sa gloire personnelle et pour flatter son égo. La personne est très attentive à ce que pensent les autres, à ce qu'elle renvoie physiquement. Peut choisir de dévaloriser les autres pour se sentir supérieur.
- Ne veut pas croire que le mental peut provoquer des pathologies, des conséquences dans son corps. Pas de connexion au Moi profond possible donc impossible de guérir une pathologie avec ce genre de patient.

Marche 2 :

Le patient commence à ressentir les effets de son mode de vie et de son mental sur sa vie personnelle, son état de forme, de santé et de bien-être mais :

- Croyances erronées
- Mental encore très présent qui guide le corps
- Encore beaucoup de blocage du corps par le mental
- Faible estime de soi
- Fréquence vibratoire basse
- Mental négatif
- Fait les choses pour de mauvaises raisons (lié aux croyances), par intérêt et sous condition. Toujours très tourné vers ce que pensent les autres, sur son apparence physique, a du mal à se connecter avec son moi intérieur mais peut l'entendre de temps en temps sans vouloir essentiellement l'écouter.

Marche 3 :

Le patient ressent pleinement les effets de son mode de vie et de son mental sur sa vie personnelle, son état de forme, de santé et de bien-être. Il sent que quelque chose ne va pas, il y a un mal-être quelque part

- Croyances erronées
- Mental encore très présent qui guide le corps mais la personne commence à ressentir son moi intérieur qui souhaite s'exprimer (mais ne le fait pas par peur)
- Encore beaucoup de blocage du corps par le mental
- Estime de soi moyenne
- Fréquence vibratoire basse
- Mental qui oscille entre le négatif et le positif
- Fait encore des choses par intérêt et sous condition mais commence à comprendre qu'il peut s'ouvrir à l'autre (sans pour autant le mettre en action)

Marche 4 :

Le patient commence à prendre conscience de l'impact de son mental sur sa vie personnelle, son état de forme, de santé et de bien-être :

- Commence à comprendre certaines de ses croyances
- Commence à se faire confiance et à laisser son mental de côté pour se laisser guider par son intuition et son moi intérieur (mais encore bancal)
- Mental plus positif
- Estime de soi qui augmente

- Fréquence vibratoire moyenne
- Commence à faire les choses avec le cœur, avec authenticité et sans rien attendre en retour.
- Le regard des autres est moins important. La personne commence à se voir « telle qu'elle est » dans un miroir et à s'estimer pour ce qu'elle est physiquement et émotionnellement même si un désir de changer peut encore être très présent
- Conscience que le corps, le mental et l'esprit fonctionne ensemble mais a du mal à l'intégrer dans sa vie quotidienne : si le patient a une pathologie, il aura conscience que son mental y est peut-être pour quelque chose mais ne saura pas encore comment le problème peut se résoudre. C'est encore trop abstrait pour lui.

Marche 5 :

Le patient comprend intérieurement l'impact de son mental sur son corps et ses performances sportives :

- Mise en lumière de certaines croyances erronées et rectifications de ces croyances
- Confiance et estime de soi haute
- Fréquence vibratoire haute
- Mental positif et coopération du mental, du corps et du moi profond
- Les choses sont faites de manière authentique, avec le cœur.
- La personne se regarde réellement telle qu'elle est, avec objectivité dans le miroir, elle sait s'accepter tout en souhaitant s'améliorer sur le plan physique si besoin mais en respectant son corps et qui elle est.
- Conscience et intégration que son mental, son corps et son esprit sont reliés et met en place des outils qui lui permettent de guérir ou soulager efficacement les maux du corps et du mental.

Marche 6 :

Le patient a pleinement conscience de ses schémas, de l'impact de son mental sur son corps et sait s'en servir :

- Les croyances erronées sont remplacées par des croyances utiles et constructives
- Confiance et estime de soi haute
- Fréquence vibratoire haute
- Alignement total du « mental-corps-esprit » qui permet au patient de savoir quoi faire, quand il doit le faire, de prendre les bonnes décisions pour son corps, sa santé et son bien-être.
- Coopération, altruisme, authenticité, amour et lumière

Pour chaque catégorie, la personne peut se trouver sur une marche différente (exemple : elle peut être sur la marche 5 de la nutrition mais sur la marche 2 du mental) ou encore se trouver entre deux marches (elle peut par exemple osciller entre la marche 4 et 5 car il est en pleine évolution).

Tout le travail de la démarche Licoès® en coaching part donc de cet escalier dont il faut franchir les marches au fur et à mesure pour que la personne puisse évoluer et se transcender.

IV. Une note sur le pouvoir de la création

Avant de continuer ce dossier, j'aimerais juste m'exprimer sur le pouvoir de la création. En effet, en théorie, la méthode paraît simple et logique. Elle l'est également en pratique mais pour cela, il faut accepter et intégrer que nous avons en chacun de nous un pouvoir créatif immense et que c'est grâce à ce pouvoir créatif que nous allons pouvoir faire évoluer nos patients.

Je vous donne un exemple :

Je suis danseuse et je veux arriver à faire trois pirouettes à la suite avec une technique irréprochable. Pour cela, je ne vais pas me lancer à corps perdu dans ces pirouettes en pensant à ce que je vais manger à midi, sinon je risque de me casser la figure...

Je vais utiliser mon potentiel de création. Et comment ?

1. Je visualise mentalement une première pirouette : comment je l'exécute, comment sont positionnés mes bras, mes jambes, mes pieds, ma tête. Dans quelle direction je vais, quelle intention et quelle force je mets pour réaliser une pirouette.
2. Je mets en pratique ce que j'ai créé mentalement : j'essaie de mettre en place concrètement, dans mon corps, tous les détails que j'ai visualisés précédemment et je commence par réaliser cette première pirouette
3. Puis je fais la même chose avec deux pirouettes avec l'INTENTION de mettre tout en place pour faire deux pirouettes par rapport à la réussite de ma première pirouette (j'ai besoin d'un peu plus de force, d'un port de tête plus haut, de bras plus fermes par exemple)
4. Puis je fais la même chose pour trois pirouettes

Vous voyez, le potentiel de création est partout et pas seulement dans l'art. Nous créons dès que nous mettons l'intention de faire quelque chose dans une certaine direction.

Il suffit juste pour créer ce que vous voulez dans la réalité matérielle de mettre une intention et de prendre un engagement envers vous-même. On crée d'abord l'intention dans son mental et son esprit puis la création se matérialise ensuite dans le corps physique. Mais ne vous attendez pas à matérialiser quelque chose sans le créer précisément dans votre tête et votre cœur et sans vous engager à mettre tout en place pour le réaliser. Ça ne marchera pas si vous attendez passivement que cela vienne vers vous par le Saint-Esprit !

De plus, pour que cela se matérialise BIEN dans votre corps, l'intention et votre potentiel de création est effectivement la première étape mais l'acceptation « mental-corps-esprit » doit être respectée à 100% (c'est-à-dire que si mon mental a encore des blocages, le corps ne pourra pas suivre, par exemple, mais cela vous l'avez compris grâce aux marches de l'escalier).

V. Déroulement du coaching Liocès®

1. Premier rendez-vous : prise de contact

Nous ne nous lançons pas dans un coaching aussi profond sans une prise de contact approfondi pour poser un diagnostic précis et bien cibler la demande du patient.

Ce rendez-vous me permet par la suite de structurer les séances suivantes. J'utilise également un outil qui me permet de déterminer l'identité vibratoire du patient. Cet outil permet d'apprendre à connaître plus en détail la personne, ses motivations ainsi que son but de vie. Ceci pourra nous donner des éléments clefs de la manière dont le coaching pourra être orienté par la suite.

2. Le jeu de carte

Pour ne pas faire doublon avec le chapitre II de ce dossier, je vous renvoie directement à ce chapitre si vous avez besoin de relire la partie jeu de cartes qui est un moment clef de ce coaching.

J'aimerais juste y ajouter la notion de lois universelles propres à la nature humaine qui doit être abordé dans cette étape du développement du patient pour que son évolution soit possible dans la bonne direction.

En effet, ces lois sont au nombre de huit et se composent de :

-La loi de la responsabilité (au sens d'être acteur de sa vie. Je suis responsable de tout ce que je peux faire en faveur ou en défaveur de mon évolution personnelle, ma santé et mon bien-être)

-La loi de cause à effet (chaque action que je fais a une conséquence)

-La loi de l'impermanence (rien n'est figé, tout est constamment en changement)

-La loi de l'intrication (tout est relié, si j'agis sur moi, cela fait bouger mon environnement)

-La loi de l'attraction (j'attire à moi les personnes et situations qui sont en accord avec ma propre énergie que je dégage)

-La loi de l'intention (je vais donner une direction à ce que je veux faire. Comme une flèche que l'on dirige vers sa cible. Sans intention, ça ne marche pas)

-La loi de la résonance (je fonctionne en miroir avec mon environnement)

-La loi de la polarité (Je « joue » avec des forces qui me semble opposées pour rester dans l'équilibre)

A l'issu de ce rendez-vous, le patient doit poser une première intention (loi de l'intention) et prendre un réel engagement envers lui-même (loi de la responsabilité) pour commencer à travailler sur son objectif final. Il peut également choisir un acte symbolique pour commencer à rentrer dans son évolution.

Cela l'emmène à se poser les questions suivantes :

-Quelle intention vais-je mettre dès le départ pour que mon objectif se réalise sur le long terme ?

-Suis-je prêt à m'engager envers moi-même ?

-Quel engagement je prends envers moi-même ?

-Quel acte symbolique je choisis pour commencer à rentrer dans mon évolution ?

3. Phase de nettoyage et création du futur (voir chapitre II – section 2 et 3)

VI. La fréquence vibratoire des aliments

La méthode Licoès® nous permet de travailler en profondeur sur notre corps, notre mental et notre esprit. C'est une méthode très puissante qui vous transformera si, toutefois, vous décidez d'en appliquer l'état d'esprit et les règles dans votre vie et de les entretenir !

Malgré tout, je reviens sur l'aspect « mécanique » de l'alimentation. Après tout, nous mangeons chaque jour. Nous faisons deux à six repas par jour pour certains et nous avons tous un rapport très différent à l'alimentation. Cela dit, la plupart du temps, tout le monde aime manger et l'alimentation est une source de plaisir importante. Il faut dire aussi que c'est très culturel ! Que faisons-nous lorsque nous voulons voir nos amis, lors de nos anniversaires ou quand nous voulons nous réunir en famille ? En très grande partie, nous organisons un repas, qui souvent durent d'ailleurs des heures et où nous mangeons plus que de raison !

Ceci pour dire que l'alimentation est une source de plaisir, mais qu'il faut aussi qu'elle soit une source de bien-être et qu'elle nous aide à nous maintenir en forme et en bonne santé.

C'est pourquoi, dans cette méthode diététique Licoès®, j'y intègre dans mes plans alimentaires, la notion de fréquence vibratoire des aliments pour aider le corps à mieux se régénérer, à mieux se nourrir et à mieux récupérer grâce à des molécules bien spécifiques.

Je ne vais pas vous assommer avec des explications plus complexes mais je veux juste vous donner un exemple concret qui peut vous parler et qui est très simple :

Savez-vous que nos cellules sont constituées en très grande partie par des molécules de graisse ? On entend souvent dire que le plus grand constituant du corps est l'eau, certes, mais regardez la composition d'une cellule et vous verrez que les molécules de gras sont en fait très présentes !

Alors je voudrais vous poser une question :

Qu'avez-vous envie de donner à « manger » à vos cellules pour qu'elles se régénèrent, qu'elles se reconstruisent et qu'elles s'entretiennent ? Avez-vous envie de leur donner de la mayonnaise ? Du MacDo ? De la pizza ? (Graisses qui soit dit en passant, en grande quantité, forme des plaques sur vos artères qui finissent par les boucher et qui provoque ce qu'on appelle communément des AVC ou des maladies cardio-vasculaire)

Ou avez-vous plutôt envie de leur donner des graisses « légères » et de qualité comme des huiles végétales, des oméga 3 que l'on retrouve dans les amandes ou certains poissons ?

Et je ne rentre même pas dans le sujet des abattoirs et du stress que provoquent les conditions de vie des animaux dans ces lieux ! Tous ces aliments-là sont des aliments à fréquence vibratoire basse et cela se répercute forcément sur nous (nous pouvons voir ça grâce à la loi de l'intrication qui dit que nous sommes tous reliés)

C'est ainsi que j'ai décidé de m'intéresser à ce mode d'alimentation, qui me paraît être le plus juste pour l'être humain. Je ne suis pas une grande adepte des régimes qui visent à enlever un groupe alimentaire. Je respecte les aspirations des personnes végan par exemple (et finalement, elles mangent beaucoup d'aliments à fréquence vibratoire haute car l'animal mort n'en fait pas partie) mais je pense que la souplesse et la flexibilité alimentaire doit être respectée et que de travailler sur les fréquences vibratoires des aliments permet une alimentation équilibrée, qualitative et juste pour soi et l'environnement.

VII. Conclusion

Pour l'avoir déjà testé sur moi et des patients, je suis convaincue de l'efficacité de cette méthode. Elle ne donne pas simplement des exercices pratiques à faire et à travailler mais elle restructure complètement la personne dans son intégralité en prenant en compte que l'Humain est à la fois « Corps-Matière », « Corps-Energie » et « Corps-Mental ». C'est en alignant ces trois composantes que l'on arrive à des résultats efficaces et permanents (si toutefois le patient continue à travailler chaque jour et avec rigueur sur les qualités qu'il a acquises !). Vous retrouvez de l'harmonie en vous.

Attention, c'est une méthode puissante mais pas magique ! Je n'ai pas de baguette qui va transformer le patient. J'ai des outils qui vont lui permettre de SE transformer s'il les applique, s'il applique la loi de la responsabilité ainsi que toutes les autres lois ! Le patient doit continuer ce travail-là, même lorsque notre travail ensemble sera terminé. C'est à lui de prendre en charge son évolution. Je ne suis pas là pour le prendre en charge mais pour le guider à travers cette évolution, il y a une énorme différence !

Le potentiel d'évolution fait partie de chacun d'entre nous à partir du moment où on en a conscience, qu'on y met la bonne intention et qu'on nous donne des clés d'accès à notre Moi profond.

Dans cette méthode, je suis simplement un guide mettant en place toutes les conditions nécessaires pour permettre au patient d'enclencher lui-même son processus de transformation et de transmutation.

Par la prise de conscience, le travail sur son corps, son esprit, son mental, par le travail concret sur l'alimentation et la compréhension et l'intégration totale que l'alimentation est une clef de son bien-être, de sa forme physique et de sa santé, je suis persuadée que je peux aider les patients à :

- Avoir une meilleure image d'eux même en termes de physique
- Apprendre à accepter son corps dans sa totalité en travaillant sur le « modelage » du corps de manière réaliste et dans le respect des lignes de son corps
- Soulager voir guérir les pathologies existantes
- Etre en harmonie totale avec son mental (qui est lié à la société, à l'image de nous et des autres), son corps (qui a besoin d'une certaine forme physique et d'une hygiène de vie de qualité), et son esprit (qui a besoin d'aliments à fréquence vibratoire haute pour se sentir épanoui et en harmonie avec le corps) qui créera l'alchimie parfaite pour rester en bonne santé tout au long de notre vie.