

TU NE PERDS PAS
DU POIDS
TU REPRENDS
TON POUVOIR

| *Maigrir ce n'était pas l'objectif*
| *Me retrouver oui*



FRANÇOISE A KANE

Françoise A Kane

Tu ne perds pas du poids. Tu reprends ton
pouvoir.

Maigrir ce n'était pas l'objectif, me retrouver oui.

© Françoise A Kane, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8528-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avec le soutien de Rayonne Procosmetics® France

Pour en savoir plus : www.secretminceurcache.com

Lettre à toi, lectrice

Je ne sais pas exactement ce qui t'a menée jusqu'à ces pages.

Peut-être la fatigue d'un combat trop long contre ton propre reflet.

Peut-être le ras-le-bol d'essayer, d'échouer, de recommencer.

Ou peut-être juste cette intuition sourde qu'il y a autre chose.

Autre chose que les régimes, les chiffres, les injonctions, les "sois plus mince", "sois plus forte", "sois moins toi".

Ce livre n'est pas un programme.

Ce n'est pas un miracle en pilule, ni une méthode de plus pour te dire ce que tu dois être.

C'est un cri. Le mien.

Un cri doux, mais ferme. Un cri qui s'est transformé en parole, puis en pouvoir.

J'ai écrit ces lignes comme on tend la main.

Pas pour te guider, mais pour marcher à côté de toi.

Pour que tu saches que tu n'es pas folle, que tu n'es pas seule, que tu n'es pas cassée.

Et que ce poids que tu portes, sur ton corps, sur ton cœur, il n'est pas toi.

Tu n'es pas là pour maigrir.

Tu es là pour te retrouver.

Alors lis ce livre comme tu ouvres une porte.

Pas vers une version plus lisse de toi,

mais vers une version plus libre.

Bienvenue.
Françoise A Kane

Introduction

Tu ouvres ce livre parce que, quelque part, ton corps t'a parlé.
Peut-être par le miroir.
Peut-être par une douleur.
Peut-être par un regard que tu n'as pas supporté.

Moi aussi j'ai connu ce moment.
Ce moment où tu te dis : "C'est trop."
Pas juste trop de poids.
Trop de fatigue. Trop de doutes. Trop de silences. Trop de sacrifices.

On croit souvent que maigrir, c'est juste une affaire de volonté.
Mais la vérité, c'est que maigrir, c'est parfois la seule façon de se sauver.
Pas pour les autres.
Pas pour rentrer dans une taille.
Mais pour retrouver sa place. Sa voix. Son énergie.

Tu vas le voir :
Ce que je partage ici, ce ne sont pas des recettes miracles.
Ce sont des mécanismes simples, des prises de conscience, des routines humaines, que j'ai mis en place avec une seule idée : me libérer.
Et ce que j'ai découvert, c'est qu'en perdant du poids, j'ai repris du pouvoir.
Pas un pouvoir sur les autres.
Un pouvoir sur moi-même.

Ce livre est là pour t'accompagner dans ce même élan.
Il ne remplacera pas ton courage, mais il l'encadrera.
Il ne fera pas le travail à ta place, mais il te montrera par où recommencer.

Je t'invite à marcher ce chemin sur 30 jours.
Pas à pas.
Avec ton corps.
Avec ta vérité.

Bienvenue dans ta renaissance.

Chapitre 1

Mon histoire : quand tout a basculé

Je ne sais pas exactement quand j'ai commencé à disparaître.

Je ne parle pas de mon corps.

Je parle de moi.

Il y a eu un moment dans ma vie...

Un moment puissant, bouleversant, sacré :

La maternité.

Donner la vie. Tenir un enfant contre sa poitrine.

C'est une grâce. Une mission. Une fierté.

Mais ce que personne ne m'avait dit,

C'est qu'en devenant mère... j'allais devoir me battre pour rester femme.

Que mon corps allait changer. Que mon rythme allait exploser.

Que ma place, mon silence, ma fatigue, allaient devenir normaux. Invisibles. Attendus.

Et quelque part, dans ce tourbillon de couches, de nuits blanches et de renoncements,

J'ai commencé à me perdre.

J'étais là, mais j'étais floue.

Une femme fatiguée, les traits tirés, les yeux creux...

Je mettais les habits larges. Pas pour être à l'aise – pour me cacher.

Je regardais mon miroir comme une ennemie.

Je baissais les yeux quand on parlait de beauté.

J'étais devenue cette femme qu'on appelle "madame", jamais "belle".

Mais le pire, ce n'était pas les kilos.

Le pire, c'était le regard de l'homme qui m'avait vue nue avant.

Un regard qui ne brillait plus. Un silence au lit. Des excuses.

Et un jour, une absence. Définitive.

Il est parti. Et j'ai cru que c'était ma faute.

Alors j'ai commencé la guerre.

Les tisanes qui coûtent plus cher qu'un sac à main.

Les jeûnes qui te font trembler.

Le sport qui fait mal.

Les régimes pendant lesquels tu pleures devant un yaourt 0%.
J'ai tout essayé.

Tu perds deux kilos.
Tu respires.
Et puis ils reviennent.
Avec des intérêts.
Tu ne comprends plus ton corps. Tu te bats contre lui. Tu le punis.
Je riais moins. Je sortais moins.
Je portais des pantalons sombres, des foulards larges, des sourires faux.
Je regardais les femmes minces avec un mélange de haine et d'admiration.
J'étais épuisée d'avoir honte.

Et puis un jour, j'ai touché le fond.
Pas une "dépression glamour" de magazine. Une vraie.
Une vraie. Celle où tu te lèves mais tu ne vis plus.
Tu fonctionnes. Tu te tais. Tu respires par réflexe.

Et ce jour-là, j'ai fait une chose simple : j'ai crié.
Pas avec la voix. Avec l'âme.
J'ai dit à Dieu, à l'univers, à je-ne-sais-qui : "Je ne veux pas mourir comme ça."

Et la réponse n'a pas été une lumière divine.
C'était une information.
Un mot. Une piste.
Quelque chose de réel, simple, concret.
Un secret que certaines utilisent en silence...
...pendant qu'elles vous vendent des illusions à 600 €.

J'ai testé.
Mon corps a fondu.
Mais ce n'est pas ça le plus fort.

Le plus fort, c'est que j'ai recommencé à me regarder.
Pas comme une fille mince.
Comme une femme vivante.
Et j'ai juré que si un jour, je remontais la pente...
...je tendrais la main à une autre.

Celle que tu es peut-être, là, maintenant.

Ce livre, je l'écris pour toi.

Pas pour que tu sois parfaite.

Pour que tu redeviennes visible. Puissante. Présente.

Tu n'es pas un chiffre sur une balance.

Mais tu mérites de t'alléger du poids qui te tire vers le bas.

Et je ne parle pas que de graisse.

Chapitre 2

Les vérités que j'aurais aimé entendre avant

Si j'avais su certaines choses plus tôt, j'aurais économisé des années de lutte, de culpabilité, et de silence. Ce chapitre, je l'écris pour te faire gagner du temps, pour briser certaines illusions, et surtout pour te redonner du bon sens. Parce qu'on t'a sûrement dit beaucoup de choses fausses, et parfois même dangereuses.

La première vérité, c'est que ton corps n'est pas ton ennemi. Il ne te trahit pas. Il te parle. Il manifeste ton épuisement, ton stress, tes blessures, ton chaos intérieur. Chaque kilo de trop n'est pas toujours lié à ton alimentation. Parfois, c'est du poids émotionnel. Du poids mental. Du poids qu'on t'a mis dessus.

La deuxième vérité, c'est que ce n'est pas une question de volonté. Combien de fois t'a-t-on dit que tu manquais de motivation ? Que tu devais te discipliner ? Mais personne ne vit dans ton corps, ni dans ta vie. Les femmes qui culpabilisent en pensant qu'elles "n'en font pas assez" ignorent que parfois, elles survivent déjà à beaucoup. Ce n'est pas ton manque de volonté qu'il faut corriger, c'est la façon dont tu as appris à te maltraiter au nom du résultat.

La troisième vérité, c'est que le stress bloque la perte de poids. Quand tu vis dans la pression permanente de maigrir, tu sécrètes des hormones qui te font stagner. La peur du gras t'enferme dans une boucle où ton corps se défend. Résultat ? Tu fais des efforts, mais rien ne bouge. Apprendre à respirer, à relâcher, à faire la paix avec ton corps est souvent plus efficace que mille abdos.

Quatrième vérité : tu n'as pas besoin d'avoir faim pour maigrir. Manger moins ne veut pas dire souffrir. L'objectif n'est pas de t'affamer, mais d'apprendre à manger juste, à reconnaître la satiété, à écouter ton corps plutôt que tes frustrations. C'est l'équilibre et la constance qui libèrent, pas les extrêmes.

Cinquième vérité : l'eau est ton alliée numéro un. Pas les brûleurs, pas les poudres. L'eau. Ton corps est composé d'elle, et quand tu es bien hydratée, tout circule mieux. Digestion, élimination, énergie, clarté mentale... Tout commence là. Et pourtant, beaucoup de femmes vivent en mode déshydraté sans le savoir.

Sixième vérité : le sucre est ton faux ami. Il te console sur l'instant, puis t'affaiblit. Il te fait croire qu'il t'apaise, mais en réalité, il déclenche en toi des montagnes russes émotionnelles et physiologiques. Réduire ton sucre, ce n'est pas juste une règle minceur. C'est un acte de clarté mentale, de stabilité émotionnelle et de réconciliation intérieure.