

Muriel Pélas

psychopraticienne certifiée MIGS



Les 7 Étapes  
du  
Renoncement

*Survivre à toutes pertes, le bon accompagnement*

## INTRODUCTION

# Votre voyage vers la guérison

---

Si vous tenez ce guide entre vos mains, c'est que vous traversez probablement l'une des épreuves les plus profondes de l'existence : un deuil.

Car le deuil ne concerne pas seulement la mort. Le deuil, c'est chaque fois que quelque chose de précieux nous est arraché — ou que nous devons y renoncer.

### Peut-être vivez-vous :

- La perte d'un être cher — un décès qui laisse un vide immense
- Une séparation — être quitté(e), ou quitter quelqu'un qu'on aime encore
- Un renoncement — abandonner un rêve, un projet, une part de vous-même
- Un départ — quitter un lieu, un pays, une maison qui était votre ancre
- Une perte d'identité — un emploi, un statut, un rôle qui vous définissait
- Un changement de santé — le deuil de votre corps d'avant

**Quelle que soit sa forme, ce deuil vous déchire.  
Et ce déchirement se vit à tous les niveaux de votre être.**

### Le déchirement aux 5 niveaux MIGS :

**Mental**— pensées obsédantes, confusion, incapacité à décider

**Physique**— fatigue, douleurs, sommeil perturbé, perte d'appétit

**Émotionnel**— vagues de tristesse, colère, culpabilité, peur

**Relationnel**— isolement, incompréhension, difficulté à demander de l'aide

**Spirituel**— perte de sens, remise en question, sentiment d'injustice

## ● Et c'est normal. C'est humain. C'est légitime.

Je suis Muriel Pélas, psychopraticienne certifiée MIGS. J'ai accompagné de nombreuses personnes dans leurs deuils — sous toutes leurs formes — ces 11 dernières années.

Moi-même, j'ai connu le burn-out qui m'a fait perdre ma carrière de 22 ans comme maquilleuse Fashion Week à Paris, New York, Londres et Milan. J'ai dû faire le deuil de qui j'étais pour renaître à une nouvelle identité.

***Je sais ce que c'est de perdre ce qui nous définit. Je sais ce que c'est de devoir tout reconstruire.***

Ce guide n'est pas un livre de plus sur les « étapes du deuil ». Les fameuses 5 étapes de Kübler-Ross ont été écrites en 1969 pour des mourants, pas pour des endeuillés.

La science a montré que seulement 2-3% des personnes suivent ces étapes dans l'ordre.

George Bonanno, professeur à Columbia, a prouvé que 76% des endeuillés sont naturellement résilients. Ils oscillent, ils vont et viennent, ils survivent et se reconstruisent à leur manière unique.

## Pourquoi 7 étapes dans ce guide ?

Parce qu'avoir des repères aide. Non pas comme un chemin obligatoire, mais comme une carte pour comprendre où vous pourriez vous trouver. Comme des panneaux indicateurs dans la tempête, pas comme des cases à cocher.

Les 7 étapes sont issues de mon expérience avec la méthode MIGS (Mental, Physique, Émotionnel, Relationnel, Spirituel) et des dernières recherches scientifiques :

1. **Le choc et la sidération** – Quand votre monde s'écroule
2. **Le déni et l'évitement** – Le refus protecteur
3. **La colère et la révolte** – L'énergie de vie qui proteste
4. **Le marchandage et la culpabilité** – Les « si seulement... »
5. **La tristesse et la dépression** – Toucher le fond
6. **L'acceptation et l'intégration** – Apprivoiser l'absence
7. **La renaissance et la reconstruction** – Votre nouvelle vie

## Ce guide est différent parce qu'il :

- S'adresse à TOUS les deuils — pas seulement la mort
- Respecte VOTRE rythme unique
- Propose des outils concrets issus de la méthode MIGS
- Travaille sur les 5 niveaux de votre être
- Vous accompagne vers la renaissance, pas juste la survie

*Vous n'êtes pas obligé(e) de passer par toutes ces étapes.*

*C'est VOTRE deuil. C'est VOTRE chemin.*

Ce guide est là pour vous éclairer, pas pour vous dicter la route. Prenez ce qui vous aide. Laissez le reste.

Et surtout, souvenez-vous : vous avez en vous la capacité de traverser ça. Que votre deuil soit une perte, un renoncement, un départ ou une séparation — vous pouvez renaître.

Les recherches le prouvent. Mon expérience le confirme. Votre cœur le sait.

***Commençons ce voyage ensemble.***

**Muriel**

PARTIE I

# Comprendre le deuil

---

*Ce que la science nous apprend  
sur le processus de deuil*

## Ce que la science nous dit vraiment

---

Avant de plonger dans les étapes, il est crucial de comprendre ce qu'est vraiment le deuil selon les dernières recherches scientifiques.

### ● Le deuil n'est PAS une maladie

Contrairement à ce que certains modèles médicaux suggèrent, le deuil est une réponse NORMALE et SAINTE à la perte. C'est notre système psychologique qui s'adapte à une nouvelle réalité.

#### DONNÉES SCIENTIFIQUES – OMS 2024

- 70% des adultes vivent au moins un événement de perte majeure
- Seulement 5-10% développent un « deuil compliqué » nécessitant une aide professionnelle
- 90-95% se remettent naturellement avec le temps et le soutien

### ● Les 4 trajectoires du deuil selon Bonanno

George Bonanno a suivi 205 personnes avant et après la perte de leur conjoint. Il a identifié 4 trajectoires principales :

1. **La résilience (46%)**  
Retour rapide à un fonctionnement normal
2. **La récupération (10%)**  
Détresse initiale puis amélioration progressive
3. **Le deuil chronique (16%)**  
Difficulté prolongée nécessitant un accompagnement
4. **Le deuil différé (5%)**  
Peu de réaction initiale, émergence tardive



*Pour arriver à ce que tu ne sais pas,  
tu dois passer par où tu ne sais pas.*

— Saint Jean de la Croix



## ● Ce que cela signifie pour vous

Ces recherches nous montrent une vérité libératrice : il n'y a pas de « bonne » façon de faire son deuil. Votre chemin est unique.

Que vous pleuriez un décès, une rupture, un renoncement ou un départ — le processus de deuil est le même. Et la majorité des personnes le traversent avec leurs propres ressources intérieures.

## Mon bilan MIGS du deuil

---

*Avant de traverser, il faut d'abord reconnaître ce que l'on traverse. Cet exercice vous aide à nommer votre deuil et à identifier son impact sur les 5 niveaux de votre être.*

### ● Étape 1 : Nommer ce que je perds ou ce à quoi je renonce

De quel type de deuil s'agit-il ? (cochez)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Décès d'un proche                  | <input type="checkbox"/> Perte d'emploi ou de statut |
| <input type="checkbox"/> Séparation / rupture amoureuse     | <input type="checkbox"/> Changement de santé         |
| <input type="checkbox"/> Renoncement à un rêve ou un projet | <input type="checkbox"/> Autre : _____               |
| <input type="checkbox"/> Départ d'un lieu, d'un pays        |  |

Qu'est-ce que je perds concrètement ? (une personne, un lieu, un rôle, un rêve...)

Depuis combien de temps est-ce que je vis cette situation ?

Est-ce que j'ai choisi cette perte, ou m'a-t-elle été imposée ?

Qu'est-ce que cette perte représentait pour moi ? (sécurité, identité, amour, sens...)

## ● Étape 2 : L'impact sur mes 5 niveaux MIGS

*Pour chaque niveau, notez de 1 à 10 l'intensité de l'impact (1 = faible, 10 = très fort)*

**M ENTAL** (pensées, concentration, décisions)

Intensité : \_\_\_\_ /10

Quelles pensées tournent en boucle dans ma tête ?

**P HYSIQUE** (corps, sommeil, énergie, appétit)

Intensité : \_\_\_\_ /10

Comment mon corps réagit-il ? (fatigue, douleurs, sommeil, appétit...)

**É MOTIONNEL** (émotions, humeur, réactivité)

Intensité : \_\_\_\_ /10

Quelles émotions me submergent le plus ? (tristesse, colère, peur, culpabilité...)

**R ELATIONNEL** (relations, isolement, communication)

Intensité : \_\_\_\_ /10

Comment ce deuil affecte-t-il mes relations ? (isolement, conflits, incompréhension...)

**S PIRITUEL** (sens, valeurs, croyances, espoir)

Intensité : \_\_\_\_ /10

Qu'est-ce que cette perte remet en question ? (sens de ma vie, foi, justice...)

### ● Étape 3 : Ma synthèse et mes ressources

Quel niveau MIGS est le plus impacté chez moi en ce moment ?

Quel niveau MIGS me semble le plus préservé ?

Qu'est-ce qui m'aide à tenir malgré tout ? (personnes, activités, croyances...)

De quoi aurais-je besoin en priorité pour traverser ce deuil ?

Ce que cet exercice m'a permis de réaliser :

*Nommer sa douleur, c'est déjà commencer à la traverser.*

*Vous venez de poser les premiers repères de votre carte intérieure.*

*Dans les chapitres suivants, nous explorerons ensemble chaque étape du deuil avec des outils concrets pour chaque niveau MIGS.*

PARTIE II

# L'impact du deuil sur votre être

---

*Ce que la science nous apprend  
sur les 5 niveaux MIGS*

# Le deuil dans votre corps et votre esprit

---

## L'impact aux 5 niveaux MIGS

Le deuil n'est pas qu'une expérience émotionnelle. C'est une tempête qui traverse tout votre être — votre mental, votre corps, vos émotions, vos relations et votre spiritualité.

La science a maintenant prouvé ce que nous ressentons intuitivement : perdre quelque chose ou quelqu'un de précieux affecte profondément notre biologie, notre cerveau et notre façon d'être au monde.

Comprendre ces impacts n'est pas pour vous faire peur. C'est pour vous rassurer : ce que vous vivez est NORMAL. Votre corps et votre esprit réagissent exactement comme ils le devraient face à une perte majeure.

### Dans ce chapitre, nous allons explorer :

- L'impact sur votre MENTAL — ce qui se passe dans votre cerveau
- L'impact sur votre PHYSIQUE — ce que la science a découvert
- L'impact sur vos ÉMOTIONS — la cascade biochimique
- L'impact sur vos RELATIONS — pourquoi vous vous isolez
- L'impact sur votre SPIRITUALITÉ — la quête de sens

## MENTAL — Ce qui se passe dans votre cerveau

---

Quand vous perdez quelqu'un ou quelque chose de précieux, votre cerveau entre en état d'alerte. L'amygdale — votre système de détection des menaces — s'active et déclenche une cascade de réactions.

### ● Le brouillard mental

Ce que vous appelez « brouillard mental » a une explication scientifique : le cortisol (hormone du stress) perturbe le fonctionnement du cortex préfrontal — la partie du cerveau responsable de la concentration, de la prise de décision et de la mémoire à court terme.

#### CE QUE LA SCIENCE MONTRE

- Le deuil active les mêmes zones cérébrales que la douleur physique
- Les niveaux de cortisol restent élevés pendant au moins 6 mois
- La rumination (pensées en boucle) est liée à l'inflammation cérébrale

### ● Ce que vous pouvez ressentir

- Difficulté à vous concentrer, même sur des tâches simples
- Oublis fréquents, « trous de mémoire »
- Pensées qui tournent en boucle, obsédantes
- Difficulté à prendre des décisions, même mineures
- Confusion, désorientation temporelle
- Impression d'être « à côté » de vous-même

***C'est normal. Votre cerveau est en mode survie.***

## EXERCICE 2

# Mon état MENTAL

---

*Prenez un moment pour observer ce qui se passe dans votre tête en ce moment.*

Quelles pensées reviennent le plus souvent dans ma tête ?

Sur une échelle de 1 à 10, comment est ma concentration en ce moment ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelles décisions ai-je du mal à prendre en ce moment ?

Qu'est-ce qui m'aide à calmer mes pensées ? (même un peu)

Y a-t-il un moment de la journée où mon esprit est plus apaisé ?

### CONSEIL

Le brouillard mental est temporaire. Soyez patient(e) avec vous-même.

## PHYSIQUE — Votre corps en état d'alerte

---

Le deuil n'est pas « juste dans la tête ». C'est une expérience corporelle intense, mesurable, avec des effets réels sur tous vos systèmes biologiques. Votre corps réagit à la perte comme à une menace vitale.

### ● Le syndrome du cœur brisé — une réalité médicale

La « cardiomyopathie de Takotsubo » ou syndrome du cœur brisé est une condition médicale reconnue où le stress émotionnel intense provoque une déformation temporaire du ventricule gauche du cœur.

#### DONNÉES SCIENTIFIQUES — LE CŒUR

- Le risque de crise cardiaque est 21 fois plus élevé le jour suivant une perte majeure (JAMA Internal Medicine)
- 5% des femmes suspectées de crise cardiaque ont en fait un syndrome du cœur brisé (Harvard Medical School)
- 90% des cas touchent des femmes, âge moyen 68 ans
- La plupart récupèrent complètement en quelques semaines, années.

### ● Votre système immunitaire affaibli

Le stress chronique du deuil supprime votre système immunitaire, vous rendant plus vulnérable aux infections et aux maladies.

- Réduction de 50% de l'activité des cellules Natural Killer
- Réponse inflammatoire élevée pendant 6-12 mois
- Réponse plus faible aux vaccins chez les personnes endeuillées

### EXERCICE 3

## Mon état **PHYSIQUE**

---

*Écoutez votre corps. Où se manifeste votre deuil physiquement ?*

**Quels symptômes physiques est-ce que je ressens ? (cochez)**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fatigue             | <input type="checkbox"/> Oppression thoracique |
| <input type="checkbox"/> Maux de tête        | <input type="checkbox"/> Douleurs musculaires  |
| <input type="checkbox"/> Troubles du sommeil | <input type="checkbox"/> Perte d'appétit       |
| <input type="checkbox"/> Nausées             | <input type="checkbox"/> Vertiges              |

**Comment est mon sommeil ces derniers temps ?**

**Comment est mon appétit ? Est-ce que je mange suffisamment ?**

**Qu'est-ce qui fait du bien à mon corps ? (même petit)**

#### CONSEIL

Votre corps porte votre deuil. Prenez-en soin comme d'un ami blessé.

## ● Le sommeil perturbé

Les troubles du sommeil sont parmi les symptômes les plus courants et les plus invalidants du deuil. Le cortisol élevé maintient votre cerveau en état d'hypervigilance, même la nuit.

- 20-30% plus de troubles du sommeil chez les endeuillés
- Insomnie, réveils nocturnes, rêves perturbants
- Le manque de sommeil amplifie tous les autres symptômes

## ● L'appétit et le poids

Le stress aigu coupe généralement l'appétit, tandis que le stress chronique peut le stimuler. Les deux réactions sont normales.

- 30% des adultes sautent des repas en période de stress
- Perte de poids fréquente les premiers mois
- Souvent prise de poids vers le 6e mois
- Perturbation de la flore intestinale (axe cerveau-intestin)

## ● Les manifestations physiques courantes

- Fatigue intense par vagues
- Oppression thoracique
- Douleurs diffuses
- Maux de tête
- Vertiges
- Essoufflement
- Nausées
- Tension musculaire

***Votre corps n'est pas « cassé ». Il réagit comme il le devrait face à une perte majeure.***

***Avec le temps et les bons soins, ces symptômes s'atténueront.***

## ÉMOTIONNEL — La tempête intérieure

Le deuil n'est pas une émotion unique — c'est une constellation d'émotions qui peuvent se succéder rapidement ou coexister. Cette instabilité émotionnelle a une base biochimique.

### ● La cascade biochimique des émotions

Vos émotions ne sont pas « dans votre tête » — elles sont produites par des hormones et des neurotransmetteurs qui inondent votre corps et votre cerveau.

#### LES HORMONES DU DEUIL

**Cortisol** — maintient l'état d'alerte, l'anxiété, l'hypervigilance

**Adrénaline** — provoque irritabilité, réactivité excessive, colère

**Ocytocine** — crée le besoin intense de connexion avec le disparu

**Sérotonine** ↓ — baisse liée à la tristesse, la dépression, le repli

### ● Ce que vous pouvez ressentir

- Tristesse profonde, vagues de chagrin
- Colère — contre la situation, les autres, vous-même, le disparu
- Culpabilité — les « j'aurais dû », « si seulement »
- Peur et anxiété — sur l'avenir, sur votre capacité à survivre
- Soulagement (parfois) — et culpabilité d'être soulagé
- Engourdissement — incapacité à ressentir quoi que ce soit

*Toutes ces émotions sont normales et nécessaires au processus de deuil.*

## EXERCICE 4

# Mon état ÉMOTIONNEL

---

*Accueillez vos émotions sans les juger. Elles sont toutes légitimes.*

**Quelles émotions traversent mon cœur en ce moment ? (cochez)**

Tristesse

Colère

Peur / Anxiété

Culpabilité

Soulagement

Engourdissement

Désespoir

Nostalgie

**Quelle émotion est la plus présente aujourd'hui ?**

**Y a-t-il une émotion que j'ai du mal à m'autoriser à ressentir ?**

**Comment est-ce que j'exprime (ou retiens) mes émotions ?**

### CONSEIL

Toutes vos émotions sont valides. Même la colère. Même le soulagement.

## RELATIONNEL — L'isolement et le besoin des autres

---

Le paradoxe du deuil : vous avez besoin des autres plus que jamais, mais vous vous sentez incapable de les rejoindre. Cet isolement n'est pas un choix — c'est une réponse de protection.

### ● Pourquoi vous vous isolez

- Épuisement — les interactions sociales demandent une énergie que vous n'avez pas
- Protection — vous évitez les questions, les regards, les maladresses
- Incompréhension — « ils ne peuvent pas comprendre ce que je vis »
- Honte — de vos émotions, de votre état, de votre « faiblesse »
- Peur d'être un fardeau — « je ne veux pas les embêter avec ça »

### ● Ce que la science nous dit

- Le soutien social réduit significativement les niveaux de cortisol
- Les groupes de soutien améliorent la fonction immunitaire
- L'isolement prolongé augmente le risque de deuil compliqué
- Parler de sa perte aide le cerveau à « intégrer » l'absence

### ● Les difficultés que vous pouvez rencontrer

- Irritabilité envers ceux qui « ne comprennent pas »
- Difficulté à demander de l'aide
- Conflits familiaux (chacun fait son deuil différemment)
- Éloignement d'amis qui ne savent pas quoi dire

## EXERCICE 5

# Mon état **RELATIONNEL**

---

*Explorez vos relations et votre besoin de connexion en ce moment.*

**Est-ce que je me sens plutôt isolé(e) ou entouré(e) en ce moment ?**

**Qui sont les personnes sur qui je peux compter ?**

**Qu'est-ce qui m'empêche de demander de l'aide ?**

**De quoi aurais-je besoin de la part des autres ?**

**Y a-t-il une personne à qui j'aimerais parler mais que j'évite ?**

### CONSEIL

Vous n'avez pas à traverser ça seul(e). Demander de l'aide est un acte de force.

## SPIRITUEL — La quête de sens

---

Le deuil ébranle souvent nos croyances les plus profondes — sur la vie, la mort, la justice, Dieu ou l'univers. Cette dimension spirituelle du deuil est peut-être la moins visible, mais elle est essentielle à la reconstruction.

### ● Les questions qui surgissent

- « *Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ?* »
- « *Est-ce que la vie a encore un sens ?* »
- « *Comment un Dieu/l'univers peut-il permettre ça ?* »
- « *Qu'est-ce qui compte vraiment maintenant ?* »
- « *Qui suis-je sans cette personne/ce rôle/cette vie ?* »

### ● Ce que vous pouvez vivre

- Perte de foi ou remise en question de vos croyances
- Sentiment d'injustice profond
- Perte de sens, impression que « plus rien n'a d'importance »
- OU au contraire : approfondissement de la foi, recherche spirituelle
- Besoin de rituels, de commémoration, de connexion avec le disparu

***Le deuil est souvent une invitation — douloureuse mais réelle — à redéfinir ce qui compte vraiment pour nous.***

***De nombreuses personnes témoignent que leur deuil les a amenées à vivre de façon plus authentique et alignée avec leurs valeurs.***

## EXERCICE 6

# Mon état SPIRITUEL

---

*Explorez votre rapport au sens, aux valeurs et à ce qui vous dépasse.*

**Qu'est-ce que cette perte remet en question dans ma vie ?**

**Est-ce que je ressens de la colère envers la vie, Dieu, l'univers ?**

**Qu'est-ce qui donne encore du sens à ma vie aujourd'hui ?**

**Y a-t-il un rituel ou une pratique qui m'aide à me connecter ?**

(prière, méditation, nature, art, musique...)

**Qu'est-ce que je voudrais honorer ou préserver de ce que j'ai perdu ?**

### CONSEIL

Le deuil peut être une porte vers une vie plus alignée avec vos vraies valeurs.

PARTIE III

# Votre boîte à outils

---

*Des pratiques concrètes  
pour traverser votre deuil*

## CHAPITRE 3

# L'écriture thérapeutique

### *Le pouvoir des mots pour traverser la douleur*

Depuis des siècles, les êtres humains écrivent pour traverser leurs épreuves. Aujourd'hui, la science confirme ce que l'intuition savait déjà : écrire guérit.

#### CE QUE LA RECHERCHE MONTRE

- Réduction des symptômes de deuil prolongé
- Diminution de la dépression et du stress post-traumatique
- Amélioration de la santé physique (système immunitaire)

L'écriture permet de mettre des mots sur ce qui nous submerge. Elle transforme le chaos intérieur en quelque chose de tangible, de visible, de « gérable ». Elle libère ce qui reste coincé en nous.

### Dans ce chapitre, vous trouverez 5 lettres à écrire :

1. **La lettre au disparu** —dire ce qui n'a pas été dit
2. **La lettre de gratitude** —honorer ce qui a été
3. **La lettre à moi-même** —s'offrir de la compassion
4. **Le journal des souvenirs** — préserver ce qui est précieux
5. **La lettre des non-dits** —libérer les regrets

*Pour chaque lettre, vous trouverez une page d'introduction avec des questions pour vous guider, suivie d'une page « papier à lettre » pour écrire. Prenez votre temps. Écrivez quand vous vous sentez prêt(e).*

## La lettre au disparu

---

Cette lettre s'adresse à la personne, au lieu, au rôle ou au rêve que vous avez perdu. Elle vous permet de dire tout ce que vous n'avez pas pu dire — ou tout ce que vous avez besoin de redire.

*Personne ne lira cette lettre. Elle est pour vous. Écrivez sans filtre, sans vous censurer. Laissez sortir ce qui a besoin de sortir.*

### Comment commencer

« *Cher/Chère* \_\_\_\_\_, »

« Il y a tellement de choses que j'aurais voulu te dire... »

### Questions pour vous guider

- Qu'est-ce que je n'ai jamais osé te dire ?
- Qu'est-ce qui me manque le plus ?
- Qu'est-ce que je regrette ?
- Qu'est-ce que j'aurais aimé vivre avec toi ?
- Comment je me sens depuis que tu n'es plus là ?
- Qu'est-ce que je voudrais que tu saches ?

#### CONSEIL

Si les larmes viennent, laissez-les couler. Elles font partie du processus.

LETTRE AU DISPARU

---

***Cher / Chère*** \_\_\_\_\_,



## La lettre de gratitude

---

Au milieu de la douleur, il y a aussi la gratitude pour ce qui a été. Cette lettre honore ce que vous avez reçu, vécu, partagé. Elle célèbre l'amour qui reste, même quand la personne n'est plus là.

*La gratitude ne nie pas la douleur. Elle coexiste avec elle. Et parfois, elle l'adoucit.*

### Comment commencer

« *Merci pour...* »

### Questions pour vous guider

- Quels moments de bonheur avons-nous partagés ?
- Qu'est-ce que j'ai appris grâce à toi / cette expérience ?
- Comment m'as-tu aidé(e) à devenir qui je suis ?
- Quels souvenirs je garde précieusement ?
- Quel amour j'ai reçu ? Quel amour j'ai donné ?
- Quelles leçons de vie tu m'as transmises ?

#### CONSEIL

Même les petites choses comptent. Un sourire, une habitude, un plat cuisiné...

***Merci pour...***



*La gratitude n'efface pas la douleur, elle l'accompagne...*

## La lettre à moi-même

---

Cette lettre est un acte de compassion envers vous-même. Écrivez-vous comme vous écririez à un ami très cher qui traverse la même épreuve. Offrez-vous la douceur que vous méritez.

*Nous sommes souvent durs avec nous-mêmes dans le deuil. Cette lettre est une invitation à la bienveillance.*

### Comment commencer

« *Cher/Chère moi,* »

« Je sais que tu traverses quelque chose de très difficile... »

### Questions pour vous guider

- Qu'est-ce que je fais de bien, même si je ne le vois pas ?
- Quelle est ma force en ce moment ?
- Qu'est-ce que j'ai le droit de ressentir ?
- De quoi ai-je besoin en ce moment ?
- Quel message d'espoir puis-je m'offrir ?

#### CONSEIL

Relisez cette lettre dans les moments difficiles. Elle vous rappellera votre force.

## LETTRE À MOI-MÊME

---

***Cher / Chère moi,***



*Parlez-vous avec la douceur que vous méritez...*

## Le journal des souvenirs

---

Les souvenirs sont précieux et fragiles. Avec le temps, certains détails s'effacent. Cette lettre est un coffre-fort pour préserver ce qui compte — les petits moments autant que les grands.

*Ce journal deviendra un trésor que vous pourrez relire quand vous en aurez besoin.*

### Souvenirs à préserver

- Mon souvenir le plus heureux avec lui/elle
- Un moment où nous avons ri ensemble
- Une chose qu'il/elle disait souvent
- Son odeur, sa voix, son rire — comment je m'en souviens
- Un rituel que nous avions ensemble
- La dernière fois que...
- Ce que les autres ne savent pas sur lui/elle

#### CONSEIL

Revenez à cette page régulièrement. Ajoutez des souvenirs quand ils remontent.

***Je me souviens...***



*Ces souvenirs sont votre trésor. Personne ne peut vous les enlever...*

## La lettre des non-dits

---

Les regrets et les « j'aurais dû » peuvent nous ronger de l'intérieur. Cette lettre vous permet de libérer ces poids en les mettant sur papier. Ce n'est pas pour vous juger — c'est pour vous libérer.

*Poser les mots, c'est déjà commencer à lâcher prise.*


### Phrases à compléter

- *J'aurais voulu te dire...*
- *J'aurais dû...*
- *Je regrette de ne pas avoir...*
- *Si j'avais su, j'aurais...*
- *Je m'en veux de...*
- *J'ai besoin de me pardonner pour...*
- *Je te demande pardon pour...*

### APRÈS L'ÉCRITURE

Vous pouvez garder cette lettre, la brûler symboliquement, ou la déposer sur une tombe ou un lieu significatif.

***Ce que j'ai gardé en moi...***



*Libérez ce qui pèse. Vous avez besoin de cette paix...*

## CHAPITRE 4

# Quand le corps ne guérit pas seul

---

*Comprendre les résistances  
à l'auto-guérison*

## CHAPITRE 4

# Quand le corps ne guérit pas seul

---

### *Comprendre les résistances à l'auto-guérison*

Votre corps est une machine extraordinaire. Il possède des mécanismes naturels de guérison qui, dans la plupart des cas, lui permettent de traverser le deuil et de retrouver son équilibre.

Mais parfois, ces mécanismes se bloquent. Le deuil s'installe, s'enlise, et vous restez coincé(e) — sans comprendre pourquoi.

*Ce chapitre vous aide à comprendre ce qui peut bloquer votre guérison naturelle — et pourquoi, parfois, vous avez besoin d'un accompagnement pour débloquer ces résistances.*

#### CE QUE LA RECHERCHE MONTRE

- 93% des personnes traversent le deuil naturellement
- 7% développent un « deuil compliqué » nécessitant un accompagnement

### **Dans ce chapitre, vous allez découvrir :**

- Comment votre corps guérit naturellement (homéostasie)
- Les 7 résistances qui peuvent bloquer ce processus
- Les signes d'un deuil « coincé »
- Quand et pourquoi demander de l'aide

## L'homéostasie : votre système d'auto-guérison

---

Votre corps possède une intelligence extraordinaire appelée homéostasie. C'est sa capacité à maintenir un équilibre interne stable malgré les perturbations extérieures.

Quand vous vous coupez, votre peau cicatrise. Quand vous avez de la fièvre, votre corps combat l'infection. Quand vous vivez un deuil, votre système nerveux tente de retrouver son équilibre.

### Le processus naturel de guérison du deuil

1. **Le choc**— Votre système nerveux vous protège de l'insoutenable
2. **L'oscillation**— Vous alternez entre confronter la perte et reprendre la vie
3. **L'intégration**— Progressivement, la perte trouve sa place dans votre histoire
4. **La reconstruction**— Vous créez une nouvelle vie qui inclut l'absence

### Le rôle du système nerveux autonome

Votre système nerveux autonome régule automatiquement vos fonctions vitales : respiration, rythme cardiaque, digestion, sommeil. Il oscille entre deux modes :

#### Mode ALERTE

(sympathique)

- Cœur accéléré
- Vigilance maximale
- Énergie mobilisée
- « Combat ou fuite »

#### Mode REPOS

(parasympathique)

- Cœur ralenti
- Détente, récupération
- Digestion, réparation
- « Repos et digestion »

#### LA CLÉ

La guérison naturelle nécessite que votre système nerveux puisse osciller librement entre ces deux modes. C'est quand il reste BLOQUÉ que les problèmes commencent.

## Les 7 résistances qui bloquent l'auto-guérison

---

Votre corps VEUT guérir. Mais certains facteurs peuvent bloquer ce processus naturel. Voici les 7 résistances les plus courantes :

1

### L'évitement des émotions

Quand vous refusez de ressentir la douleur, elle ne disparaît pas — elle se stocke dans le corps. Supprimer le deuil prolonge le processus et peut mener à des complications.

2

### Le système nerveux bloqué en mode « alerte »

Après un choc, votre système nerveux peut rester coincé en mode « combat ou fuite ». Vous êtes constamment sur le qui-vive, épuisé(e), incapable de vous détendre — même quand vous êtes en sécurité.

3

### Les traumatismes antérieurs non résolus

Un nouveau deuil peut réactiver des pertes anciennes jamais pleinement traversées. Ces couches de deuil s'accumulent et surchargent vos capacités d'adaptation.

4

### L'isolement social

Le soutien social est biologiquement nécessaire à la guérison. Il réduit le cortisol et active des hormones de réparation. Sans connexion humaine, votre corps reste en mode survie.

5

### Les pensées en boucle (ruminations)

Ressasser les mêmes pensées (« pourquoi ? », « si seulement... ») maintient le cerveau en état d'alerte et empêche l'intégration naturelle de la perte. La rumination est associée à l'inflammation cérébrale.

6

### La culpabilité et les regrets non traités

Les « j'aurais dû », la culpabilité du survivant, les conflits non résolus... Ces émotions non traitées créent une tension interne permanente qui empêche le système nerveux de se détendre.

7

### Les circonstances traumatiques de la perte

Une mort violente, soudaine, par suicide, ou la perte d'un enfant... Certaines circonstances dépassent les capacités d'adaptation normales du corps et nécessitent un soutien spécialisé.

#### IMPORTANT À COMPRENDRE

Ces résistances ne sont PAS votre faute.

Ce sont des réactions normales de votre système nerveux face à l'insoutenable.

Mais elles peuvent nécessiter une aide extérieure pour être levées.

## Le deuil compliqué : quand le processus s'enlise

---

Le terme « deuil compliqué » (ou « trouble du deuil prolongé ») désigne un état où la guérison naturelle est bloquée. La douleur reste aussi vive qu'au premier jour, même des mois ou des années après la perte.

### Signes que votre deuil est peut-être « coincé »

- Vous pensez au défunt si souvent que ça interfère avec votre vie quotidienne
- Vous avez du mal à accepter la réalité de la perte (même après des mois)
- Vous évitez tout ce qui vous rappelle la perte
- Vous vous sentez engourdi(e), déconnecté(e) de la vie
- Vous avez l'impression que la vie n'a plus de sens
- Vous vous isolez de plus en plus
- Vous avez des pensées récurrentes de culpabilité ou d'auto-accusation
- Vous souhaiteriez être mort(e) avec la personne perdue

#### CE QUE DIT LA RECHERCHE

Le deuil compliqué touche environ 7% des personnes endeuillées.

Sans accompagnement, il augmente le risque de dépression, de maladies cardiaques, et même de mortalité prématurée.

## Pourquoi l'accompagnement peut débloquer ce que vous ne pouvez pas débloquer seul(e)

---

Votre corps a une sagesse innée et une tendance naturelle vers la guérison. Mais quand le système nerveux est dysrégulé, il a besoin d'aide pour retrouver son équilibre.

### Ce qu'un accompagnement professionnel peut apporter :

- **Un espace sécurisé** pour exprimer ce qui ne peut pas l'être ailleurs
- **La co-régulation**— la présence d'un autre régule votre système nerveux
- **Des outils ciblés** pour lever les blocages spécifiques
- **Un regard extérieur** sur les schémas inconscients qui vous maintiennent coincé(e)
- **La validation** de vos émotions sans jugement
- **Un guide** pour traverser les étapes que vous ne pouvez pas franchir seul(e)

#### LA SCIENCE DE LA CO-RÉGULATION

La présence d'une personne calme et bienveillante active votre nerf vague et aide votre système nerveux à passer du mode « alerte » au mode « sécurité ». C'est un processus biologique, pas juste psychologique.

## La Méthode MIGS : une approche qui travaille sur les 5 niveaux de votre être

---

La méthode MIGS (Mental, Physique, Émotionnel, Relationnel, Spirituel) est une approche intégrative qui travaille sur TOUS les niveaux impactés par le deuil — pas seulement le mental.

### Pourquoi cette approche globale est essentielle :

- M ENTAL** → Calmer les pensées en boucle, restaurer la clarté mentale
- P HYSIQUE** → Réguler le système nerveux, libérer les tensions stockées
- É MOTIONNEL** → Traverser les émotions bloquées sans être submergé(e)
- R ELATIONNEL** → Restaurer la connexion aux autres et à soi-même
- S PIRITUEL** → Reconstruire du sens et des valeurs après la perte

*Le deuil impacte TOUT votre être. Une approche qui ne travaille que sur le mental laisse le corps en souffrance. Une approche uniquement corporelle ne traite pas les pensées toxiques. La méthode MIGS adresse les 5 niveaux simultanément.*

#### BOXE THÉRAPEUTIQUE

J'utilise également la « boîte thérapeutique » — une méthode qui permet de libérer l'énergie bloquée dans le corps et de réguler le système nerveux par le mouvement.

## Et si vous avez besoin d'aide...

---

Si vous vous reconnaissez dans ce chapitre — si vous sentez que votre deuil est « coincé », que vous n'arrivez pas à avancer malgré vos efforts — sachez que ce n'est pas une faiblesse.

**C'est le signe que votre système nerveux a besoin d'aide pour retrouver son équilibre. Et cette aide existe.**

### JE PEUX VOUS ACCOMPAGNER

Je suis Muriel Pélas, psychopraticienne certifiée MIGS.

Depuis 11 ans, j'accompagne les personnes en deuil avec une approche qui travaille sur les 5 niveaux de votre être.

Séance découverte : 40€ (code RENAISSANCE2026)

[contact@methode-migs.fr](mailto:contact@methode-migs.fr)

*Consultations 100% en visio — où que vous soyez*

*Demander de l'aide n'est pas un aveu de faiblesse. C'est reconnaître que certaines épreuves sont trop lourdes à porter seul(e). Et c'est le premier pas vers la guérison.*

## CHAPITRE 5

# La respiration Votre alliée secrète

---

*Calmer le système nerveux  
pour traverser le deuil*

## Le souffle : votre accès direct au système nerveux

---

Dans le deuil, votre système nerveux est souvent bloqué en mode « alerte ». Votre cœur bat trop vite, vos pensées tournent en boucle, votre corps est tendu. Vous aimeriez vous calmer, mais vous n'y arrivez pas.

**La bonne nouvelle ? Vous avez un outil gratuit, disponible 24h/24, pour calmer ce système nerveux : votre respiration.**

### CE QUE LA SCIENCE MONTRE

- La respiration lente active le nerf vague et le système parasympathique
- 5 minutes suffisent pour réduire significativement le cortisol (études Dr Weil)
- L'expiration longue envoie un signal de sécurité au cerveau

### Pourquoi c'est crucial dans le deuil

- **Le choc bloque la respiration**— vous respirez court, haut, vite
- **Le stress maintient l'hypervigilance**— votre corps reste en alerte
- **L'anxiété amplifie les symptômes**— insomnie, oppression, fatigue
- **La respiration consciente**— inverse tout ce processus

## Thoracique vs Abdominale : la différence

### THORACIQUE ✗

Rapide, superficielle

Épaules qui montent

→ *Amplifie l'anxiété*

### ABDOMINALE ✓

Lente, profonde

Ventre qui gonfle

→ *Calme le système nerveux*

### ✗ Comment savoir si je respire par le ventre ?

Posez une main sur le ventre, une sur la poitrine. Seule la main sur le ventre doit bouger.

## La technique pas à pas

- 1 Position**  
Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous, genoux légèrement pliés.
- 2 Placement des mains**  
Une main sur le ventre (sous le nombril), l'autre sur la poitrine.
- 3 Inspirez par le nez — 4 secondes**  
Gonflez le ventre comme un ballon. La main sur le ventre se soulève.
- 4 Retenez votre souffle — 7 secondes**  
Gardez l'air dans vos poumons, restez détendu(e).
- 5 Expirez par la bouche — 8 secondes**  
Laissez le ventre se dégonfler lentement. Contractez légèrement les abdos.
- 6 Répétez 4 à 6 cycles**  
Objectif : 5 à 10 minutes de pratique quotidienne.

La main sur la poitrine ne DOIT pas bouger pendant tout l'exercice

## La respiration complète

*Combiner 2 techniques uissantes pour un effet anti-anxiété optimal.*

Muriel Pélas — Psychopraticienne certifiée MIGS

### Base scientifique

La respiration lente active le système nerveux parasympathique et réduit le cortisol.  
5 minutes suffisent pour diminuer significativement l'anxiété (études Dr Andrew Weil).

### Deux techniques, un objectif

#### TECHNIQUE 4-7-8

= **QUAND** respirer

Un rythme précis :

- Inspirer pendant 4 secondes
- Retenir pendant 7 secondes
- Expirer pendant 8 secondes

+

#### RESPIRATION ABDOMINALE

= **OÙ** respirer

Une localisation précise :

- Gonfler le VENTRE (pas la poitrine)
- Le diaphragme descend
- La main sur le ventre se soulève

**Faire la technique 4-7-8 en respirant par le VENTRE**

= Double effet calmant sur le système nerveux

**L'idéal : combiner les deux !**

Respirez avec le ventre + suivez le rythme 4-7-8 pour un maximum d'efficacité.

## Ma semaine de pratique

### Rappel de la technique

Inspirer 4s (ventre gonfle) → Retenir 7s → Expirer 8s (ventre dégonfle)

#### Jour 1

Durée de la pratique : \_\_\_\_\_

Anxiété avant (0-10) : \_\_\_\_\_ Anxiété après (0-10) : \_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti : \_\_\_\_\_

#### Jour 2

Durée de la pratique : \_\_\_\_\_

Anxiété avant (0-10) : \_\_\_\_\_ Anxiété après (0-10) : \_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti : \_\_\_\_\_

#### Jour 3

Durée de la pratique : \_\_\_\_\_

Anxiété avant (0-10) : \_\_\_\_\_ Anxiété après (0-10) : \_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti : \_\_\_\_\_

#### Jour 4

Durée de la pratique : \_\_\_\_\_

Anxiété avant (0-10) : \_\_\_\_\_ Anxiété après (0-10) : \_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti : \_\_\_\_\_

## EXERCICE — MON SUIVI HEBDOMADAIRE (suite)

### Jour 5

Durée de la pratique : \_\_\_\_\_

Anxiété avant (0-10) : \_\_\_\_\_ Anxiété après (0-10) : \_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti : \_\_\_\_\_

### Jour 6

Durée de la pratique : \_\_\_\_\_

Anxiété avant (0-10) : \_\_\_\_\_ Anxiété après (0-10) : \_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti : \_\_\_\_\_

### Jour 7

Durée de la pratique : \_\_\_\_\_

Anxiété avant (0-10) : \_\_\_\_\_ Anxiété après (0-10) : \_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti : \_\_\_\_\_

## Mon bilan de la semaine

Nombre de jours pratiqués : \_\_\_\_\_ / 7

Le meilleur moment pour pratiquer : \_\_\_\_\_

Ma respiration abdominale s'améliore-t-elle ? \_\_\_\_\_

Ce qui devient plus facile : \_\_\_\_\_

Ce qui reste difficile : \_\_\_\_\_

**Pratiquez 2 fois par jour (matin et soir), même sans anxiété.**

Votre corps apprendra à se calmer plus vite.

# Muriel PÉLAS

*Accompagnement thérapeutique en visio — France & International*

## Ma promesse

---

Vous accompagner vers une transformation durable en travaillant simultanément sur le corps, les émotions, le mental, les relations et la spiritualité. La méthode MIGS (Modèle d'Intervention Globale en Santé), développée au Canada par le Dr Marie-Paul Ross, obtient des résultats concrets en 6 à 10 séances — avec des changements visibles dès la 2ème séance.

La Méthode MIGS fait partie de la famille des Thérapies intégratives (non brèves) avec sa trousse d'autonomie. Le nombre de séances ne détermine pas qui vous êtes, chacun chemine à son rythme. Souvent il nécessite un accompagnement conséquent pour être solide dans le temps : de nouvelles habitudes et capacités sont apprivoisées et naturellement mises en place de façon pérenne.

*« J'ai moi-même traversé un burn-out sévère en 2012, après 22 ans comme maquilleuse aux Fashion Weeks. Cette épreuve m'a transformée et m'a menée vers la thérapie. Aujourd'hui, j'accompagne ceux qui traversent des moments difficiles avec empathie et des outils concrets. »*

## Mon parcours

---

22 ans comme make-up artist sur les podiums internationaux de la Fashion Week m'ont appris à gérer la pression des milieux exigeants. En 2012, mon propre burn-out m'a fait découvrir la méthode MIGS canadienne — une approche de psychologie positive et ressources scientifiques. J'ai quitté la France pour rejoindre l'équipe du Dr Marie-Paul Ross à l'Institut II DI au Québec.

De retour en France, j'ai ouvert un centre de santé naturelle à Paris : l'Espace TerraNova. Pendant 9 ans, j'y ai réuni une collégiale de 12 praticien-ne-s, créant un lieu dédié à la renaissance personnelle. Aujourd'hui, j'accompagne exclusivement en téléconsultation, ce qui me permet d'être disponible partout dans le monde.

## Ce qui me distingue

---

Je suis la seule thérapeute MIGS en France à proposer une Trousse thérapeutique complète — une approche unique que j'ai développée pour outiller les personnes vers leur autonomie. Elle inclut notamment la psycho-boîte pour libérer les émotions refoulées (colère, frustration, rage). Pas de ring, pas de combat : libérer le trop-plein de manière concrète, sécurisante, appropriée, avec coussin et bâton de frappe pour la maison.

---

**2014**

DÉBUT D'ACTIVITÉ

**2ème**

SÉANCE • 1ERS RÉSULTATS

**6-10**SÉANCES •  
RÉSULTATS CONCRETS**93%**SATISFACTION  
CLIENTS

---

## Mon offre

---

### Consultations individuelles

Découverte 40€ avec code RENNAISSANCE2026 · Standard 1h 65€ · Intensive 2h 120€ · Solidarité 1h 50€

Séances en visio adaptées à votre situation. La séance découverte (1h) vous permet de faire connaissance et d'établir un plan d'accompagnement sur-mesure. La séance standard (1h) pour le suivi et la séance intensive (2h) permettent un travail en profondeur avec les outils MIGS. Tarif Solidarité (50€) pour étudiants, bénéficiaires du RSA, ou personnes sans prise en charge extérieure — un justificatif pourra être demandé.

---

### Thérapie de couple

95€ / 1h30

Communication et écoute pour créer un dialogue authentique et respectueux. Résolution de conflits avec des stratégies constructives favorisant la réconciliation. Outils relationnels de la Thérapie Conjugale Positive (psychologue canadien Yvon Dallaire). Plan d'action à deux personnalisé et progressif. Un espace sécurisé, bienveillant et confidentiel pour une véritable renaissance relationnelle.

---

### Trousse thérapeutique

70€ — Offerte avec le Pack Transformation

Pour tirer pleinement profit de vos séances MIGS : cahier A4 pédagogique (documentation scientifique, graphiques, exercices faits en séance, suivi et écriture personnelle), crayons de couleur, pâte à modeler, coussin de frappe, bâton, boîte de mouchoirs. Cette trousse complète vous permet d'aborder chaque séance de façon holistique, en mobilisant le corps, l'esprit et les émotions.

---

### Bilan MIGS 360°

97€—Analyse écrite détaillée (PDF 5-7 pages) · Délai : immédiat par mail

Un questionnaire approfondi de 387 questions analysant votre situation sur 5 piliers essentiels : mental, émotionnel, physique, existentiel et relationnel. Vous recevez un rapport PDF complet et confidentiel avec vos scores sur les 5 piliers MIGS, l'identification de votre profil prioritaire, des recommandations personnalisées, des ressources (livres, podcasts, lignes d'écoute) et un plan d'action pour votre accompagnement.

---

### E.Book - Carnets de Transformation

27 profils · 19,90€—Format PDF interactif

De véritables outils de travail pour chaque profil MIGS : harcèlement au travail, burn-out, dépendance affective, deuil, trauma, et bien d'autres. Chaque carnet vous guide phase par phase avec des exercices pratiques à remplir, des tableaux de déconstruction, des checklists de protection, des techniques d'ancrage (respiration, visualisation), des rituels quotidiens, et des ressources concrètes (lignes d'écoute, contacts utiles). Pas juste de la lecture — un compagnon de reconstruction.

---

### Boutique SereniSens

Livraison offerte dès 50€

Des produits innovants rigoureusement sélectionnés pour leurs bienfaits validés scientifiquement : diffuseurs d'huiles essentielles par nébulisation à froid, textiles intelligents avec microcapsules, couvertures lestées apaisantes, bandeaux EEG de dernière génération, Neurable MW75 Neuro (audio adaptatif par la pensée), etc. Également une sélection artisanale : Box "Mon Premier Coin Prière", chapelets en bois d'olivier de Terre Sainte, dizainiers des monastères français, coussins de méditation Zafu naturels et écologiques. Quatre collections : Apaiser l'Esprit, Se Concentrer, Méditer, Prier & Contempler.

---

## Pack Transformation

720€ au lieu de 850€— **Recommandé**

12 séances de 1h (ou 6 séances de 2h) avec la Trousse thérapeutique offerte. L'accompagnement complet pour une renaissance personnelle durable, avec tous les outils pour cheminer en autonomie.

---

## Packs CSE Entreprises

Bien-être salariés · [Sur devis](#)

Accompagnement personnalisé pour les entreprises souhaitant proposer un soutien psychologique à leurs collaborateurs. Séances individuelles, prévention du burn-out.

---

## Mes outils thérapeutiques

J'utilise une palette de 11 outils selon vos besoins : **EMDR** pour traiter les origines émotionnelles profondes (événements marquants, blessures du passé), **PNL** pour transformer les croyances limitantes et les schémas de pensée automatiques, **Hypnose émotionnelle** pour accéder à l'inconscient et reprogrammer les comportements automatiques, **Psycho-boîte** pour libérer les émotions refoulées (colère, frustration, tristesse) sur coussin de frappe — pas de ring, pas de combat, **Respiration abdominale** pour réguler le système nerveux et calmer l'anxiété (5-10 min/jour), **Dessin, Thérapie provocatrice** (méthode Farrelly) pour désamorcer les blocages par l'humour bienveillant, **Bilatéralité / Tapping** pour l'auto-régulation émotionnelle au quotidien, **Marche thérapie** pour se reconnecter à la nature (45 min en pleine présence), **Exercices de relaxation** pour créer un "lieu-sûr" intérieur avec body scan et techniques de détente, et **Neuro-Biochimie-Physio** pour comprendre les mécanismes du stress, du cortisol et de l'alimentation anti-stress.

---

## Diplômes & Certifications

**Institut International de Développement Intégral (IIDI) — Québec, Canada** Certifiée MIGS Niveau 3 (protocole canadien)

Diplôme d'Accompagnatrice MIGS (Formation professionnelle)

Diplôme d'Aide MIGS

Diplôme d'Auxiliaire MIGS

ANQ — Association des Naturothérapeutes du Québec, Membre en règle 2026-2027 (N°NA-4759) • IEPP —

Institut Européen de Physionutrition et de Phytothérapie, Diplôme de Physionutrition • FTCP — Formation en Thérapie Conjugale Positive (attestation) • FTSP — Formation en Thérapie Sexuelle Positive (attestation)

Séance découverte ~~40€~~ **65€**  
avec le code **RENAISSANCE2026**

[Réserver](#)

*Seule thérapeute en France avec la méthode MIGS et la trousse thérapeutique*

[contact@methode-migs.fr](mailto:contact@methode-migs.fr) · [methode-migs.fr](http://methode-migs.fr)

[Instagram](#) · [Facebook](#) · [LinkedIn](#)