

~~IM~~POSSIBLE



Le parcours par un patient JRO BFC 2025

Thomas Billot



THOMAS
Billot

Préparation mentale - Aventures - Conférences - Nutrition



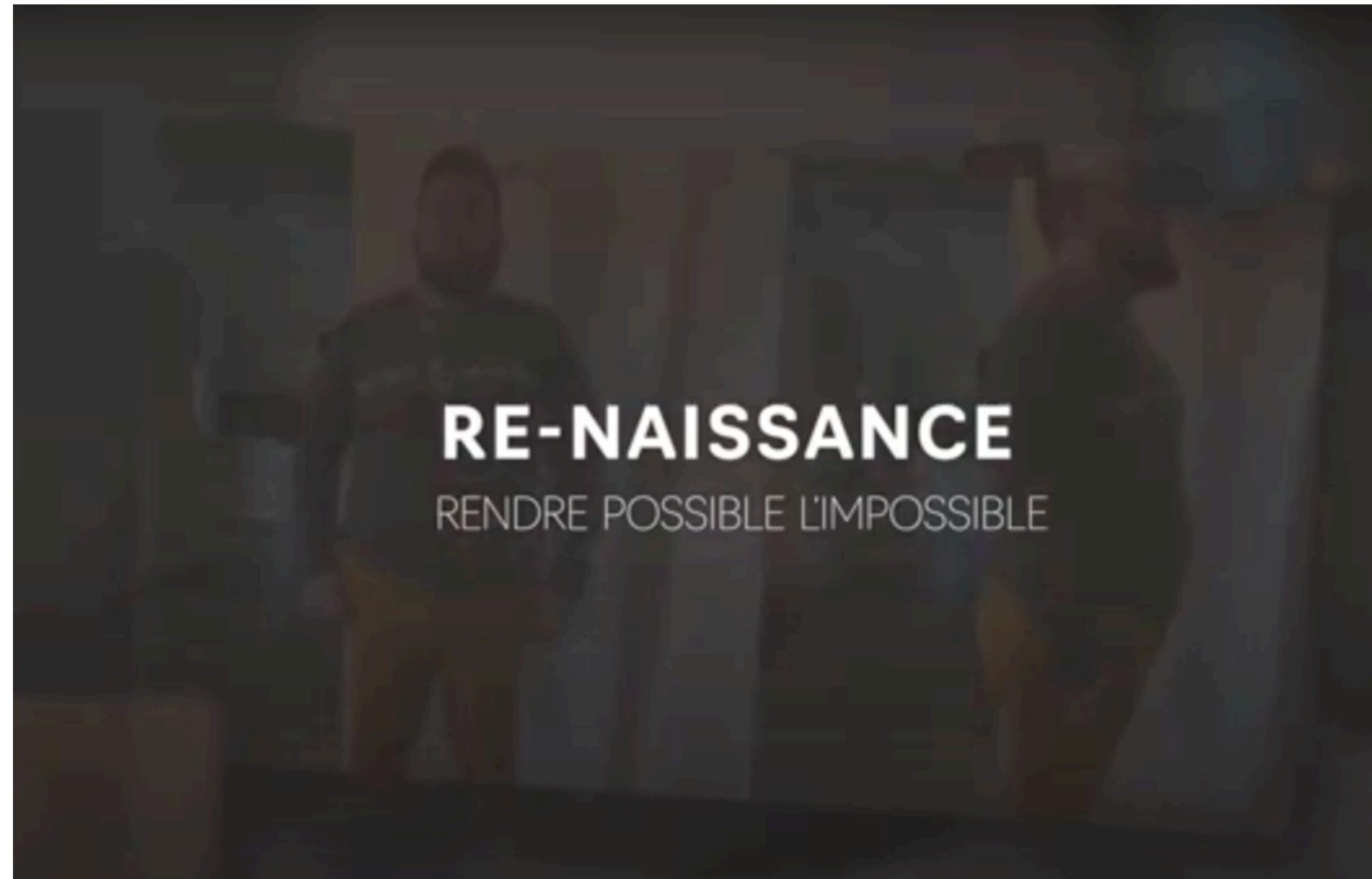
2020



La différence?



2025



Vidéo

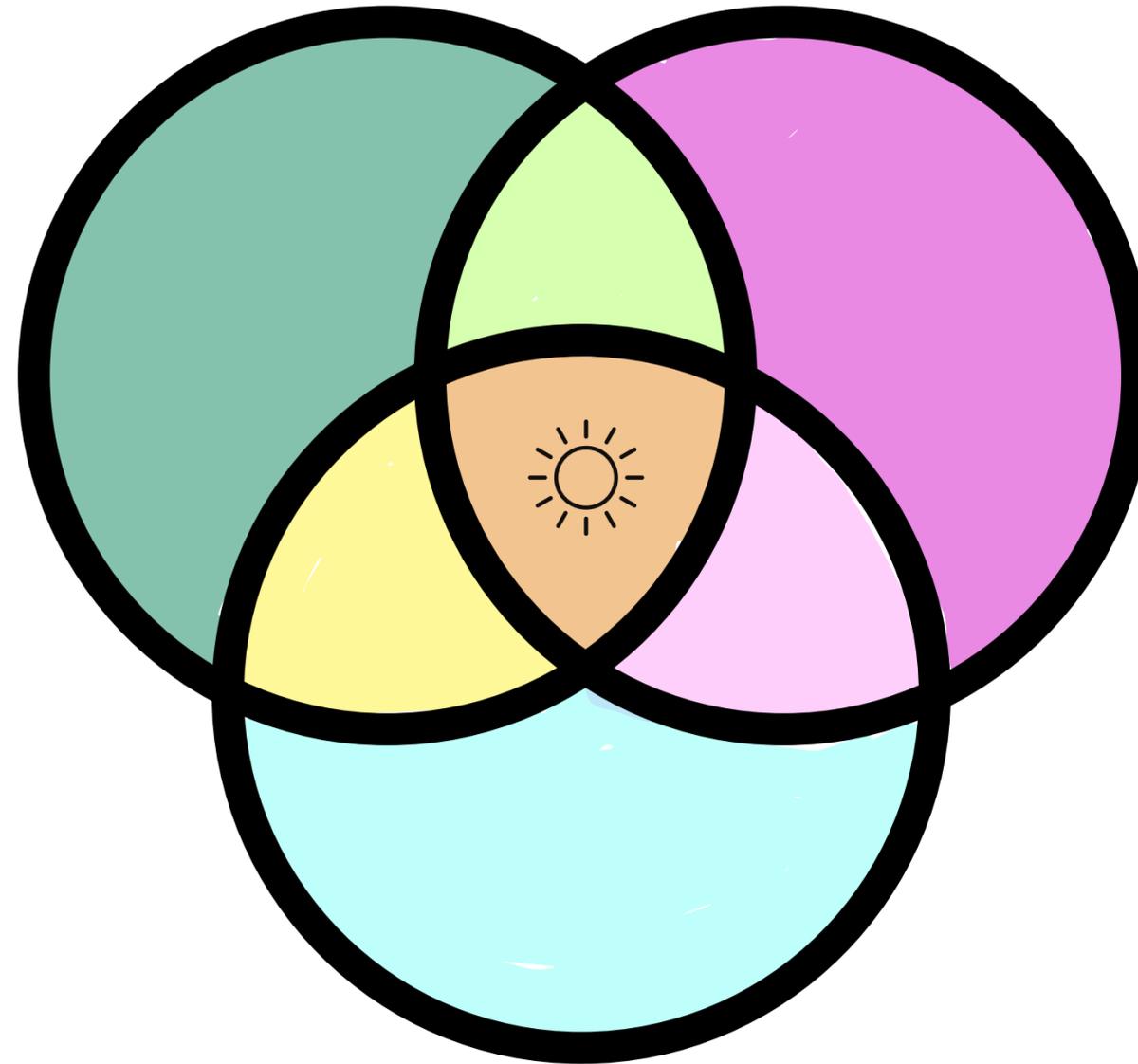
HAPOSSIBLE



R - A - M

JR | BOURGOGNE
JO | FRANCHE
COMTE

Respect



Mouvement

Alimentation

#APOSSIBLE



Le respect

JR | BOURGOGNE
JO | FRANCHE
COMTE

- Respecter mon sommeil
- Respecter mes besoins
- Respecter mon hygiène de vie
- Respecter mon corps
- Respecter mes intuitions
- Respecter mes choix



Apprendre à me connaître

IMPOSSIBLE



L'alimentation

JR | BOURGOGNE
JO | FRANCHE
COMTE

“Il faut manger moins gras”

“Il faut manger moins”

“Il faut manger équilibré”

“Il ne faut pas grignoter”

“Il faut ... il faut... il faut...”

HAPOSSIBLE



L'alimentation

JR | BOURGOGNE
JO | FRANCHE
COMTE

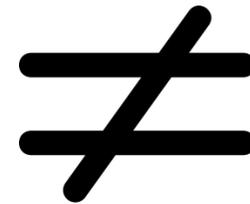
- Me rééduquer
- Me permettre de comprendre
- Me réapprendre à ressentir
- Ne pas culpabiliser pour maintenir le cap
- Faire des erreurs qui me permettent d'apprendre



Le Mouvement



Activité Physique



Sport



HAPOSSIBLE



Le Mouvement



Activité Physique

Se créer des défis

Marcher courir en suivant la ligne des 1km durant le confinement

Aller à Avignon d'une traite en vélo pour emmener du fromage à des amis

Se créer des routines

Marcher courir tous les jours

Enregistrer chaque jours une activité physique

IMPOSSIBLE



Le Mouvement



Activité Physique

Respect

- Réapprendre à connaître son corps à l'effort
- S'autoriser à stagner pour évoluer ensuite
- Etre patient
- Se faire confiance

HAPOSSIBLE



Le Mouvement



Activité Physique

L'Alimentation

- Des tests
- Se documenter
- Faire des expériences
- Echouer et recommencer



Le Mouvement

Activité Physique



IMPOSSIBLE



Le Mouvement

Activité Physique

JR | BOURGOGNE
JO | FRANCHE
COMTE



IMPOSSIBLE



Le Parcours...



Un objectif commun,
Des parcours différents

IMPOSSIBLE



JR | BOURGOGNE
JO | FRANCHE
COMTE

Ce que les gens valorisent



Poids

Ce qu'il faut valoriser

- La cause profonde
- La prise en main
- La volonté de changer
- Les marches franchies une à une
- MON R-A-M

Le Parcours...

IMPOSSIBLE



Pour conclure

Chacun doit être moteur de la prise en charge sans apporter une recette prédéfinie, mais plutôt des ingrédients qui permettront de créer la recette personnelle et bénéfique

C'est en donnant la confiance que l'on permet de réaliser de belles choses



2020



La différence?



2025