


A decorative border of small, stylized cake slices with pink frosting and white layers, arranged in a rectangular frame around the page. A blue arrow points from the left edge towards the title.

# Ma biographie

Natalia Lefebvre, votre thérapeute

**NATHALIA LEFEBVRE**

LA TRAVERSEINE DES THERAPIES BREVES : TCA ET ADDICTIONS




**J**e m'appelle Natalia Lefebvre, et mon histoire est celle d'une lutte, d'une résilience et d'une transformation. Née à Rouen dans une famille ouvrière, ma vie n'a pas été épargnée par les épreuves dès le début. Ma mère luttait contre l'alcoolisme, et mon père, distant, se montrait souvent agressif verbalement envers moi. Heureusement, l'amour de mes grands-parents et de mes trois cousines m'a offert un refuge et un sentiment de sécurité.

Mon parcours scolaire a été tout sauf linéaire. Initialement attirée par l'informatique, j'ai rapidement découvert que ma véritable passion résidait dans l'aide aux autres. Cela m'a conduite à poursuivre des études en pédagogie, me spécialisant dans la formation pour les publics fragilisés par la vie à un niveau BAC+5. J'ai consacré une partie de ma vie à l'enseignement dans le secteur médico-social, trouvant une profonde satisfaction à soutenir ceux qui en avaient le plus besoin. Puis j'ai poursuivi mon chemin de vie pour m'installer comme Professionnelle de l'hypnose et de la psychologie grâce à : *des études supérieures comme professionnelle de l'hypnose et en psychologie, grâce à un master en intervention psychologique des TCA dans une Université internationale dont le siège est à Mexico puis d'autres formations en thérapie brève dont l'hypnose et le poids en hypno-nutrition avec une école québécoise : ma passion d'apprendre et transmettre.*

Je crois en la formation et en la psychologie pour l'être humain, c'est pourquoi à la Traverseine des Thérapies brèves, deux formations personnalisées sont proposées en service à un public motivé.

Le sport a toujours été ma grande passion. Dès l'âge de 13 ans, l'athlétisme est devenu une partie intégrante de ma vie. Compétitrice dans l'âme, j'ai participé à des compétitions départementales, régionales et nationales, trouvant dans la course un moyen de me dépasser et de me libérer de mes soucis. Même lors des moments les plus sombres de ma vie, comme mon combat contre l'anorexie à 15 ans et mon diagnostic de cancer du sein triple négatif à 50 ans, le sport est resté mon allié. Il m'a aidé à me reconstruire, physiquement et mentalement, notamment à travers le pentathlon moderne et la course à pied, où j'ai réalisé des performances remarquables comme 2H57 au marathon et 8H50 au 100 km avec un titre de vice-championne de France de semi marathon à 21 ans et de 5 kms à 40 ans, c'est pour cela que j'aime également en thérapie proposer des séances de préparation mentale aux sportifs.

Les figures d'autorité dans ma vie, comme mon entraîneur sportif, mon médecin du sport et ma psychologue, ont joué un rôle crucial dans mon parcours de guérison à mon adolescence durant mon anorexie mentale qui a duré 7 ans. Ils m'ont aidée à surmonter mes troubles alimentaires durant



mon adolescence et le sport à affronter toutes les maladies comme mon cancer du sein triple négatif avec courage et détermination.

Ma passion pour la psychologie, la pédagogie, les thérapies brèves et l'hypnose m'a également guidée vers la voie de l'aide aux autres. En tant que thérapeute, j'aime partager mon expérience pour soutenir ceux qui luttent contre les troubles alimentaires et le cancer, en utilisant mes connaissances pour leur offrir espoir et réconfort. Je me suis spécialisée dans les addictions et les TCA par passion également et engagement.

Ma foi en Dieu, la Vierge Marie et tous les Saints a été une source de force et de guérison tout au long de ma vie. Elle m'a aidée à naviguer à travers les épreuves et à maintenir une perspective positive, même dans les moments les plus difficiles.

La méditation et le yoga sont devenus des pratiques essentielles pour mon bien-être, me permettant de trouver un équilibre entre mon corps et mon esprit. Je suis convaincue de l'importance des thérapies douces, comme l'hypnose, pour aider mentalement les personnes à guérir de maladies graves, telles que les addictions, les troubles alimentaires, le cancer, la dépression et le burn-out.

Mon histoire est celle d'une femme qui, malgré les obstacles, a trouvé la force de se relever, de se

transformer et de contribuer positivement à la vie des autres. C'est un témoignage de la puissance de la résilience, de la foi et de l'amour inconditionnel pour surmonter les épreuves et trouver un sens profond à la vie. Aujourd'hui, je j'aime croire au yoga contre l'obésité et les troubles alimentaires en l'associant à l'hypnothérapie. C'est pour cela, que prochainement, j'associerai un nouveau programme à base de Yoga sur Chaise pour aider ma patientèle en surpoids à améliorer son bien-être mental et physique et réduire la graisse corporelle en améliorant l'équilibre et la flexibilité !