

Sois **Libre**

Sois **Mince**

**7** clés  
pour une victoire absolue  
sur la nourriture  
et votre corps

*Allen & Martine Wilkie*

# Préface

## Témoignage de Michel Gagnon



**M**on épouse m'a demandé de suivre le cours «Sois Libre, Sois Mince». Au départ, j'étais réticent, pensant que cela était uniquement un cours s'adressant aux femmes, mais j'ai finalement obéi à mon épouse et nous nous sommes inscrits tous les deux.

Au début du premier cours, j'étais un peu gêné car il y avait peu d'hommes, mais mon intention était surtout de regarder et d'écouter. À la fin, je me suis vraiment décidé à suivre l'enseignement et j'avais le goût de m'impliquer pleinement. J'étais persuadé que j'allais en tirer un grand bénéfice pour de multiples raisons.

Pendant mon enfance, ma mère nous montrait son affection et son amour en nous donnant toutes sortes de gâteries, de desserts... Cela faisait partie des traditions de la famille. Il y avait rarement un repas sans dessert à la fin. Au fil du temps, ce genre de gâterie était

devenue pour moi une source de satisfaction. Pour mon corps, je me suis rendu compte que ce n'était pas si bon que cela.

Les enseignements de Martine, donnés avec beaucoup d'intensité, ont suscité chez moi le goût de m'investir complètement et d'appliquer les principes du cours «Sois libre, sois mince». À chaque semaine, nous recevions un CD de «Coaching» quotidien à écouter et j'ai mis en pratique les enseignements reçus en débutant ma journée. À partir de ce moment, j'ai pu constater la puissance de la Parole de Dieu, mais surtout l'effet de la puissance de la Parole vis-à-vis de mon corps, d'où l'importance de proclamer et de décréter sur ce dernier. Malheureusement, lorsque nous vivons des choses difficiles comme le rejet, le manque d'amour, la solitude, nous cherchons à compenser par autre chose qui nous comble. Personnellement, j'ai trouvé dans la nourriture, mon échappatoire. J'avais essayé beaucoup de diètes, différents modèles d'amaigrissement et bien entendu je perdais du poids, mais je le reprenais presque en double par la suite.

Ce que j'ai aimé de ce cours, c'est qu'il n'était plus question de régimes, ni de pesées. Nous pouvions et nous pouvons encore manger ce que nous désirons lorsque nous avons faim : «Si tu n'as pas faim, tu ne manges pas, mais quand tu as faim, tu manges et tu arrêtes quand tu es rassasié.» Avec le cours «Sois libre, sois mince», j'ai aussi retenu une clé importante parmi les 7 enseignées, celle qui nous apprend à compenser le

---

besoin de manger par le désir de se nourrir de la Parole de Dieu.

J'ai réellement été à l'écoute de mon corps et je me suis rendu compte que je ne mangeais plus toujours trois repas par jour. Parfois, on pense que l'on a faim, mais en réalité le corps nous montre que l'on peut avoir simplement besoin d'eau. Je me suis donc mis à en boire beaucoup. J'ai découvert qu'en prenant cette habitude et qu'en décrétant des paroles de vie sur mon corps, je me suis mis à perdre réellement du poids. Je n'en revenais pas! Oui, cela fonctionne! La Parole de Dieu dit que si tu crois, tu reçois. Nous avons reçu cette puissance de la Parole et avec le cours, je me suis mis à décréter de ma bouche la victoire sur mon corps.

J'ai bien saisi ce principe que nous avons l'autorité de parler à notre âme et à notre corps. J'ai commencé à expérimenter des choses assez spéciales comme à faire taire l'esprit de gourmandise lorsque je passais devant une pâtisserie aux odeurs alléchantes. J'ai commencé à prendre autorité sur des penchants négatifs que j'avais tels que prendre systématiquement deux barres de chocolat et plus lorsque j'entrais dans un dépanneur. Je me laissais tenter... C'est l'ennemi qui venait me chercher. Un beau jour, j'ai dit : «Non, c'est fini! Tu ne m'auras plus, esprit de gourmandise!» En lisant la Parole de Dieu, je me suis rendu compte que j'avais le péché de glotonnerie... Je mangeais, je mangeais et je mangeais! J'ai été tout près de vingt ans seul et je trouvais mon réconfort dans la nourriture. Cependant, je ne me sentais pas bien.

J'ai réellement compris à travers l'enseignement du cours «**Sois Libre, Sois Mince**», que nous avons l'autorité de dire non à l'esprit de gourmandise qui vient contre nous, pour le bien-être de notre corps. J'ai vraiment commencé à proclamer et à ordonner à mon système de fonctionner normalement selon l'autorité divine que j'ai reçue. J'ai commencé à parler à mon foie, à mon corps... Celui-ci s'est transformé radicalement. Ma perte de poids est visible pour tous ceux qui m'ont connu auparavant. Ce qui est merveilleux, c'est que les gens autour de moi voient également une transformation autre que la perte de poids. Alléluia et gloire à Dieu!

Dans le cours, Allen et Martine nous enseignent aussi le jeûne, la prière, la semence, et en les appliquant, j'ai vu la différence. Cela a eu un impact majeur sur mon corps. J'ai commencé à jeûner avec une facilité déconcertante. Je me disais : «Mon Dieu, je n'ai pas faim. C'est facile de jeûner!» Je parlais également à mon corps : «**Corps, tu te replaces surnaturellement dans le nom de Jésus-Christ!**» Je me suis rendu compte que je mangeais la moitié de mon assiettée et qu'au milieu du repas, le Saint-Esprit me montrait que je n'avais plus vraiment faim. Auparavant, je n'aurais jamais laissé la moitié d'un steak! J'ai commencé à moins manger car dans le fond, je sentais que je n'en avais pas vraiment besoin.

Il y a un an et demi, je pesais jusqu'à 100 kilos et présentement après une période d'un an, j'en ai perdu presque 25. Je suis parti d'un tour de taille de 40 à un

tour de taille de 36. J'ai fait des heureux autour de moi en donnant mes anciens vêtements. Je travaille dans le domaine de l'automobile et je suis en contact avec le public. Tous les gens qui me connaissent, me parlent de ma perte de poids.

C'est un cours que je recommande à tout le monde car cela a été un succès total pour moi. Cela n'a pas été simplement un succès physique, j'ai senti aussi des bienfaits au niveau spirituel et émotionnel. Aujourd'hui, j'ai réellement la certitude dans mon cœur que ce n'est pas terminé... C'est une autre façon de vivre, un langage et un style de vie différents avec mon épouse.

Je le recommande à tous les couples! Les conversations avec ma conjointe sont également plus édifiantes parce que l'on s'encourage mutuellement. Nous sommes un couple renouvelé par la puissance de notre parole. Ma femme a aussi perdu beaucoup de poids par l'entremise de cet enseignement. Elle livre d'ailleurs son témoignage à la fin de cet ouvrage. En terminant, je vous recommande vivement de prendre ce cours et d'être décidé à profiter de cet enseignement et vous obtiendrez une victoire absolue et fantastique! **La Parole de Dieu est puissante!**

*Michel Gagnon*

Brossard, Québec

# Introduction

J'aurais tant aimé lire un livre comme celui-ci il y a quelques années! Un livre qui aurait pu m'apporter une solution durable à un problème que je voulais éliminer pour toujours dans ma vie... Un problème qui pesait lourd dans la balance, pas seulement au niveau physique, mais aussi au niveau émotionnel et psychologique. J'ai tellement lu de livres sur ce sujet! Plusieurs d'entre eux donnent des conseils sur la façon de bien s'alimenter et de perdre du poids, mais aucun ne pouvait me délivrer de l'obsession mentale constante que j'avais face à la nourriture et face à mon corps.

Tout ce que je désirais, c'était de vivre la vie d'une personne qui avait toujours été mince et libre avec sa façon de se nourrir. J'ai vécu un véritable cauchemar en m'imposant des restrictions alimentaires comme vous n'avez pas idée. Je n'en pouvais plus! Je voulais me sortir de cette impasse, mais je ne savais pas comment faire. Je ne voulais plus toujours vivre dans les restrictions.

Mon désir fut exaucé! Je suis une preuve vivante de l'œuvre de Dieu et ce livre en est le témoignage. Je suis vraiment heureuse de vous apporter les révélations qu'Allen, mon mari et moi-même avons reçues du Seigneur durant plusieurs mois. Aujourd'hui, je vis la vie d'une personne complètement libre avec la nourriture et parfaitement bien dans son corps.

Je crois fermement que nous n'avons pas reçu toutes ces révélations seulement pour nous, mais pour vous aussi. Je n'ai pas voulu être bénie et m'en retourner seule et silencieuse avec ce miracle. À travers l'encouragement de mon mari, Dieu m'a mis à cœur de donner aux autres ce que j'ai reçu. Après tout, c'est cela le Royaume de Dieu. Ce sont les autres... Si vous tirez profit de ces révélations, vous serez béni, délivré et bien dans votre corps.

Depuis longtemps, je savais qu'un jour j'écrirais pour être une source de bénédictions pour les autres. Toutefois, je n'aurais jamais cru ou pensé que mon premier livre serait sur la liberté alimentaire et la minceur. Dieu est tellement grand et puissant! Il voit les besoins de ses enfants et un de ces grands besoins est la santé physique et mentale. Plus le projet d'écriture avançait, plus je constatais l'ampleur du phénomène social que représentent les troubles alimentaires et l'obésité à l'échelle mondiale. Je suis persuadée que ce livre apportera une révolution, celle de la prospérité physique et émotionnelle du peuple de Dieu.

## **Ce livre vous apportera-t-il une solution?**

Peut-être avez-vous déjà lu plusieurs livres sur la perte de poids et que vous vous demandez si ce livre apportera une vraie solution à votre problème. Peut-être vous demandez-vous si c'est possible d'en finir une fois pour toutes avec ce problème dans votre vie. Peut-être avez-vous essayé plusieurs méthodes pour vous en sortir :

opération, thérapies, suivis médicaux, nombreuses diètes, hypnose, «produits miracles», exercices, etc. Après avoir essayé moi-même tous les genres de diètes possibles et impossibles, pour avoir suivi trois années de thérapie, fait de l'exercice à l'extrême pour maigrir et avoir consommé divers «produits miracles», je peux vous assurer que tous ces moyens ont échoué parce que je n'avais pas ciblé la vraie racine du problème.

## **Deux objectifs précis**

En écrivant ce livre, j'ai deux objectifs précis en tête: Tout d'abord, je veux être une source d'inspiration pour vous puisque j'ai été complètement délivrée de ce combat dans ma propre vie. Mon deuxième objectif est de canaliser les 7 clés qui ont amené la victoire absolue dans mon existence et de vous les transmettre. Vous n'en reviendrez pas de voir les résultats rapides et durables que vous obtiendrez dans votre vie. Je souhaite que vous puissiez vous regarder dans un miroir avec satisfaction, être fier de vous, être heureux et avoir du plaisir avec la nourriture. Ces 7 clés vous permettront d'être bien en toute occasion. C'est fini les diètes! Ce livre repose sur les meilleurs principes pour arriver à vivre une vie libre, sans privation et dans la minceur par la puissance et la vérité de la Parole de Dieu qui vous transformeront spirituellement, mentalement et physiquement. Gloire à Dieu!

Les enseignements puissants que vous trouverez dans ce livre ne sont pas vraiment enseignés présen-

tement et mis à la lumière auprès du peuple de Dieu. Pourtant, tout le monde a connu ou connaît quelqu'un dans son entourage qui se bat contre un ou plusieurs de ces problèmes. Ce livre aborde différents sujets en lien avec l'alimentation : privation, obsession, diètes à répétition, culpabilité, troubles alimentaires, excès de table, etc. Vous vous reconnaîtrez certainement dans les profils présentés. Ayant vécu moi-même ces combats, je peux vous dire que personne ne mérite de vivre cela.

Il est temps pour vous d'établir maintenant de nouvelles habitudes de vie, de changer votre perception, votre comportement face à la nourriture et surtout d'éliminer vos mauvaises programmations. Vous irez de victoire en victoire, de succès en succès si vous persévérez. Ne perdez pas de vue votre objectif! Soyez vigilant! Prenez votre vie en mains comme je l'ai fait moi-même avec le support et les prières de mon mari. Empruntez la voie du succès grâce à la lecture et à la relecture de ce livre. Nourrissez-vous des révélations et des principes avec assiduité et vous gagnerez une grande bataille... Tout commence par un petit pas, puis un autre...C'est en prenant connaissance des multiples conseils, des statistiques, des informations, des exercices, des secrets, des prières et des 7 clés importantes formant le programme 777 que vous atteindrez vos objectifs de liberté et de minceur!

## Le programme 777

Il est composé de 7 clés que vous allez suivre 7 minutes par jour pendant 7 semaines sur une base constante, jour après jour, semaine après semaine. Suivez ce programme et recommencez-le jusqu'à ce que vous ayez atteint vos objectifs personnels. Vous trouverez à l'annexe 4 une grille d'application du programme 777 que vous pourrez utiliser afin de vous aider à gérer l'atteinte de vos objectifs. Soyez constant, c'est primordial! Ce n'est pas de tomber qui est grave, mais c'est de ne pas se relever!

Ces 7 clés ne sont pas que pour 7 semaines, mais elles vous accompagneront le reste de votre vie. Cela prend environ 21 jours à l'être humain pour développer de nouvelles habitudes de vie. Grâce à ce programme, vous établirez une nouvelle perception et une attitude différente face à l'alimentation et face à votre corps et cela vous apportera une révolution pour toujours!

*Ces 7 clés ne  
sont pas que  
pour 7 semaines,  
mais elles vous  
accompagneront le  
reste de votre vie.*

## **Ce livre est pour vous**

Ce livre a été rédigé pour vous, pour votre victoire. Je suis absolument convaincue que si vous gardez ce livre à portée de vue pendant les 7 prochaines semaines, que si vous le lisez et le relisez encore à chaque jour de la semaine, vous aurez l'entière victoire dans votre vie! Vous serez un sujet de gloire pour notre Dieu! Ne sautez pas d'étapes! Les deux premières parties du livre sont aussi importantes que la troisième contenant le programme 777 basé sur sept semaines.

Plusieurs d'entre vous vont découvrir ces principes pour la première fois, alors que d'autres en auront entendu parler d'une manière ou d'une autre. Vous retrouverez ces principes présentés sous un nouvel angle qui vous permettront de les comprendre à un autre niveau. Mon but est de vous voir appliquer cette connaissance dans votre vie. Il est temps de vous affranchir une fois pour toutes de ce combat entre vous et la nourriture et votre corps par la Vérité de Dieu.

**Allez-y! Foncez! Méditez!**

**Appliquez! Persévérez!**

**Et vous serez victorieux!**