



# Ton carnet de notes - Jour 3

*Renaissance*

5 JOURS POUR ÉCLORE  
ET EN FINIR AVEC LE  
VAGINISME CET ÉTÉ



# Bienvenue dans ce challenge de guérison !

Si ce carnet est entre tes mains aujourd'hui, ce n'est pas un hasard. Il marque un choix fort : celui de dire OUI à la guérison et NON au vaginisme.

J'ai créé ce challenge avec une conviction forte : **t'aider à te libérer du vaginisme cet été et créer une nouvelle vie !**

Pendant ces 5 jours, tu n'es pas ici pour accumuler des informations de plus. Tu es ici pour ouvrir un nouvel espace : un espace d'écoute, de compréhension et de mise en mouvement.

Ce workbook est ton espace pour écrire, ressentir, déposer, comprendre. Sans pression. Sans jugement. À ton rythme.

Chaque prise de conscience, chaque mot posé ici peut devenir un point de bascule. Pas à pas, tu construis les fondations d'une nouvelle relation à ton corps - et peut-être, le début d'une guérison durable. Pas dans 6 mois. Mais maintenant !

Je suis honorée de t'accompagner sur ce chemin. Et rappelle-toi : tout commence par une décision, celle de s'engager pleinement dans ce challenge.

Avec tout mon amour,

Name ♥



# Ce challenge, c'est une expérience unique !

Ce challenge, c'est bien plus qu'un simple évènement. C'est une porte vers ta guérison. Et je sais de quoi je parle. J'ai déjà accompagné plus de 660 femmes vers la guérison.

**Et si c'était enfin ton tour ?**



**SARA**

2 ans de vaginisme,  
guérie en 2 semaines



**CLÉMENCE**

2 ans de Vaginisme,  
guérie en 4 mois



**GRECIA**

11 ans de vaginisme,  
guérie en 4 mois



**CAMILLE**

Plusieurs années de  
vaginisme, guérie en 2 mois



**MANON**

4 ans de vaginisme,  
guérie en quelques mois

**J'accède aux  
témoignages de  
guérison**

# Ce que tu dois faire pendant le challenge

Pour vivre pleinement l'expérience et ne rien rater, voici les 3 étapes à faire dès maintenant :

## ✓ 1. Rejoins le groupe Facebook privé

C'est dans ce cocon bienveillant que tu vas vivre l'aventure avec les autres participantes.

Tu y trouveras les lives, les masterclass, les échanges, le soutien... et toute la magie du challenge.

[CLIQUE ICI POUR REJOINDRE LE GROUPE](#)

## ✓ 2. Rejoins la communauté Whatsapp

Rejoins la communauté WhatsApp du challenge pour recevoir des rappels, des partages inspirants et rester connectée à l'énergie du groupe tout au long des 5 jours.

[CLIQUE ICI POUR REJOINDRE LA COMMUNAUTÉ](#)

## ✓ 3. Ajoute mon adresse e-mail à tes contacts

Je vais t'envoyer des informations importantes avant et pendant le challenge. Pour ne rien rater, pense à ajouter mon adresse e-mail dans tes contacts : **contact@mamendantybadiane.com**

Ainsi, mes messages ne finiront pas dans les spams ou les promotions.

# Quelques recommandations pour vivre pleinement cette expérience

Chaque jour, lors de la diffusion du Live :



1

Coupe toutes **les sources de distractions** :  
Whatsapp,  
réseaux sociaux,  
téléphone...



2

Prends de l'eau  
ou un thé pour  
**t'hydrater** tout  
au long



3

Prends de  
quoi **noter** ou  
**un carnet de  
prise de  
notes**



4

Note **toutes les questions** qui te  
viendront à  
l'esprit pour les  
poser à la fin de la  
conférence

Chaque jour pendant le challenge :



1

Si tu n'as pas pu  
assister au live,  
regarde le replay  
de la veille.



2

Partage ton  
exercice du jour et  
tes réflexions dans  
le groupe, sous la  
publication  
prévue pour ça.



3

Profite-en pour  
nous dire où tu  
en es, ce que tu  
ressens, tes  
déclics...



4

Lis les partages des  
autres, réponds si  
tu en as envie. Ta  
participation fait  
toute la différence.

# Le programme de ces 5 jours

## Jour 1

**Les freins et mythes qui t'empêchent de guérir du vaginisme**

LIVE À 20H30 (HEURE DE PARIS) LE DIMANCHE 26 AVRIL

## Jour 2

**Comment passer de la douleur au plaisir, du contrôle au lâcher prise**

LIVE À 20H30 (HEURE DE PARIS) LE LUNDI 27 AVRIL

## Jour 3

**L'approche unique pour se libérer du vaginisme en moins de 3 mois**

LIVE À 20H30 (HEURE DE PARIS) LE MARDI 28 AVRIL

## Jour 4

**Les secrets des femmes qui réussissent à s'en sortir (même après plusieurs années de mal être)**

LIVE À 20H30 (HEURE DE PARIS) LE MERCREDI 29 AVRIL

## Jour 5

**De la petite fille qui a peur à la femme épanouie confiante, sereine et puissante**

LIVE À 20H30 (HEURE DE PARIS) LE JEUDI 30 AVRIL



# Jour 3

---

L'approche unique pour se libérer du vaginisme en moins de 3 mois

**JE GUÉRIS  
DU VAGINISME,  
c'est parti**





Marie Ndanyi  
Auteur

- 100 pages
- 100 illustrations
- 100 exercices
- 100 conseils

# Jour 3

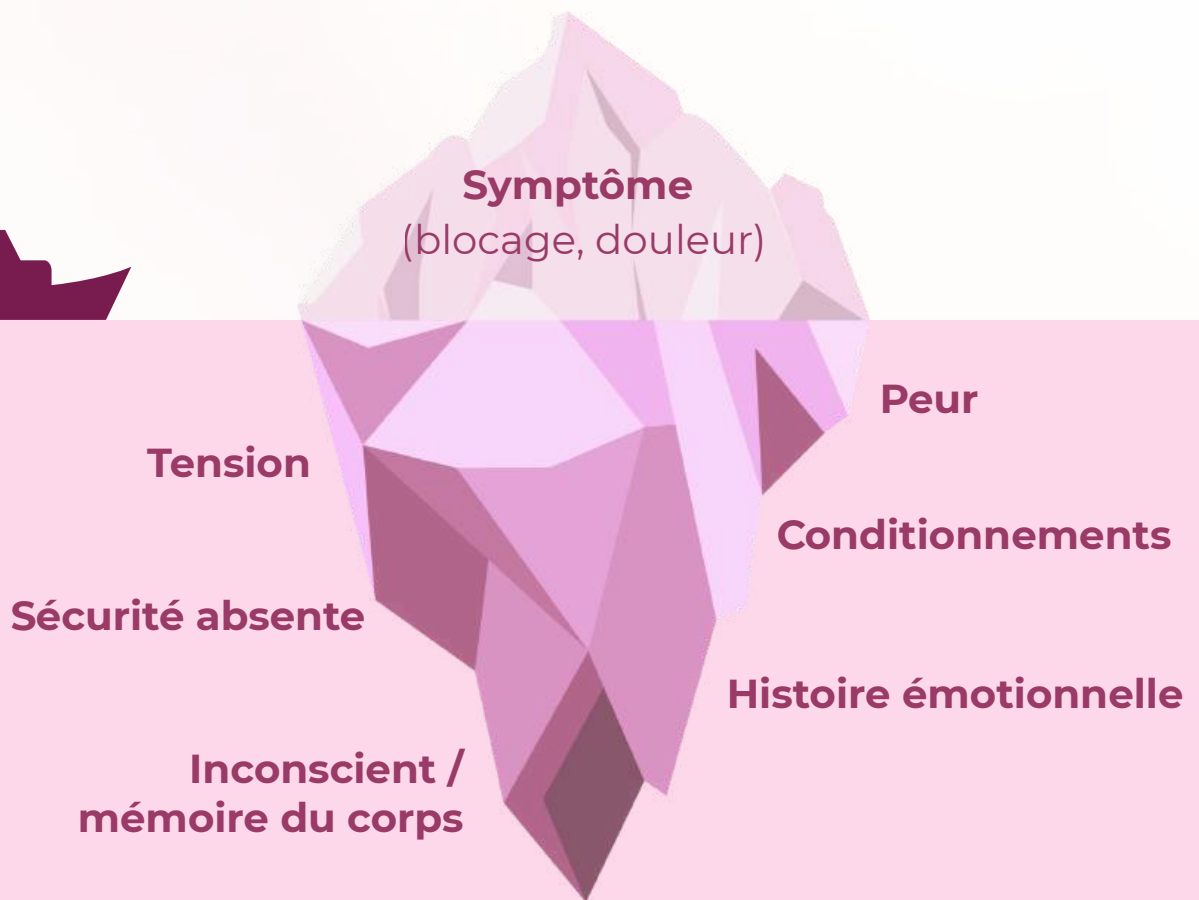
L'approche unique pour se libérer  
du vaginisme en moins de 3 mois

## POUR CE JOUR 3, VOICI CE QU'ON A ABORDÉ :

-  Comprendre pourquoi guérir du vaginisme ne doit pas forcément prendre des années.
-  Découvrir les étapes clés d'un chemin de guérison clair, structuré et sécurisant.
-  Identifier ce qui fait réellement la différence entre celles qui stagnent et celles qui avancent.
-  Poser une vision concrète et rassurante d'un parcours de guérison possible en quelques mois, avec le bon cadre et le bon accompagnement.

# Jour 3

L'approche unique pour se libérer  
du vaginisme en moins de 3 mois



# Jour 3

L'approche unique pour se libérer du vaginisme en moins de 3 mois

## LE CHEMIN DE GUÉRISON (PAS À PAS)

Sécurité et Mindset



01

Sécurité et Reconnexion au corps

02

Libération des croyances

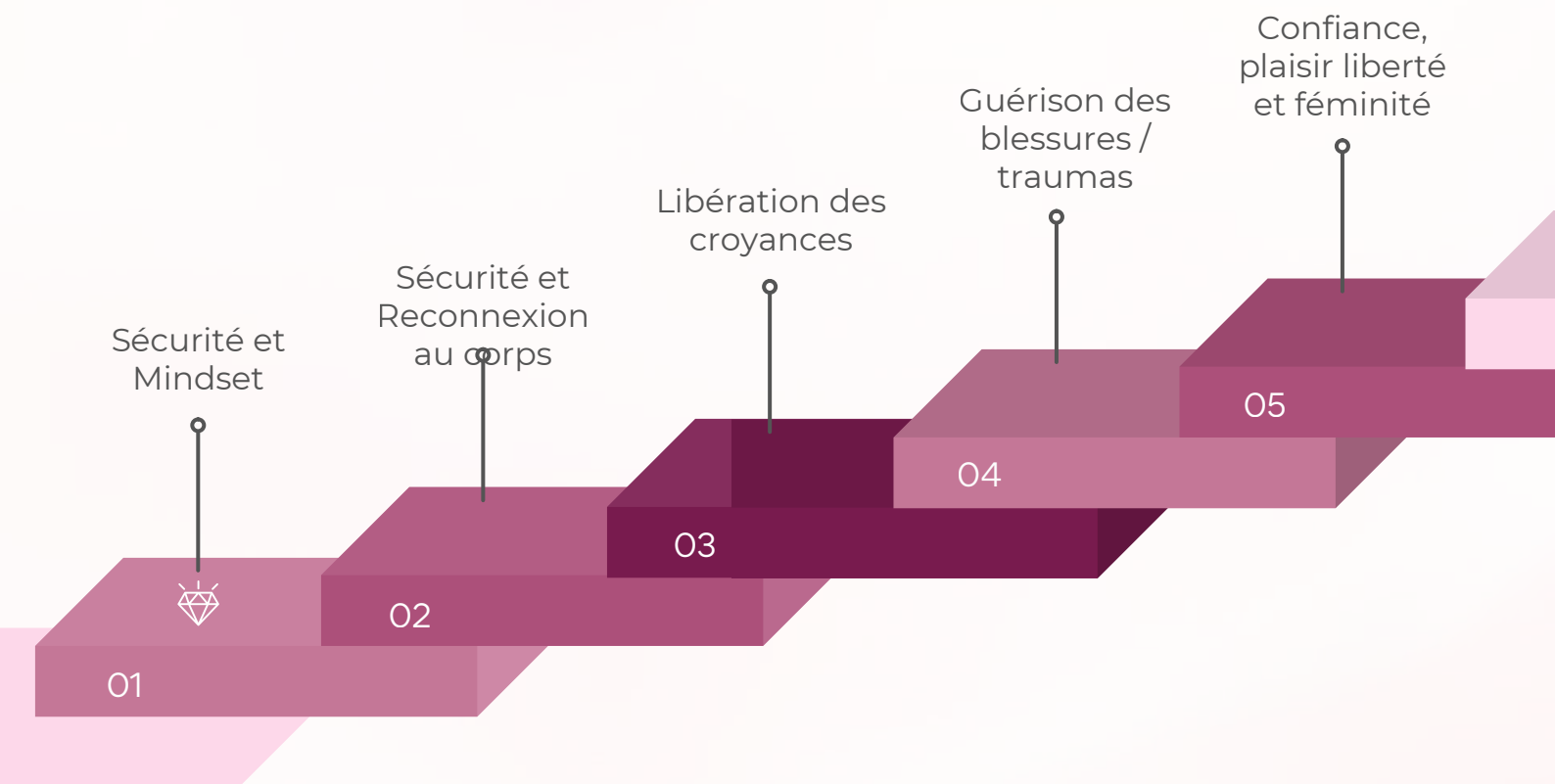
03

Guérison des blessures / traumas

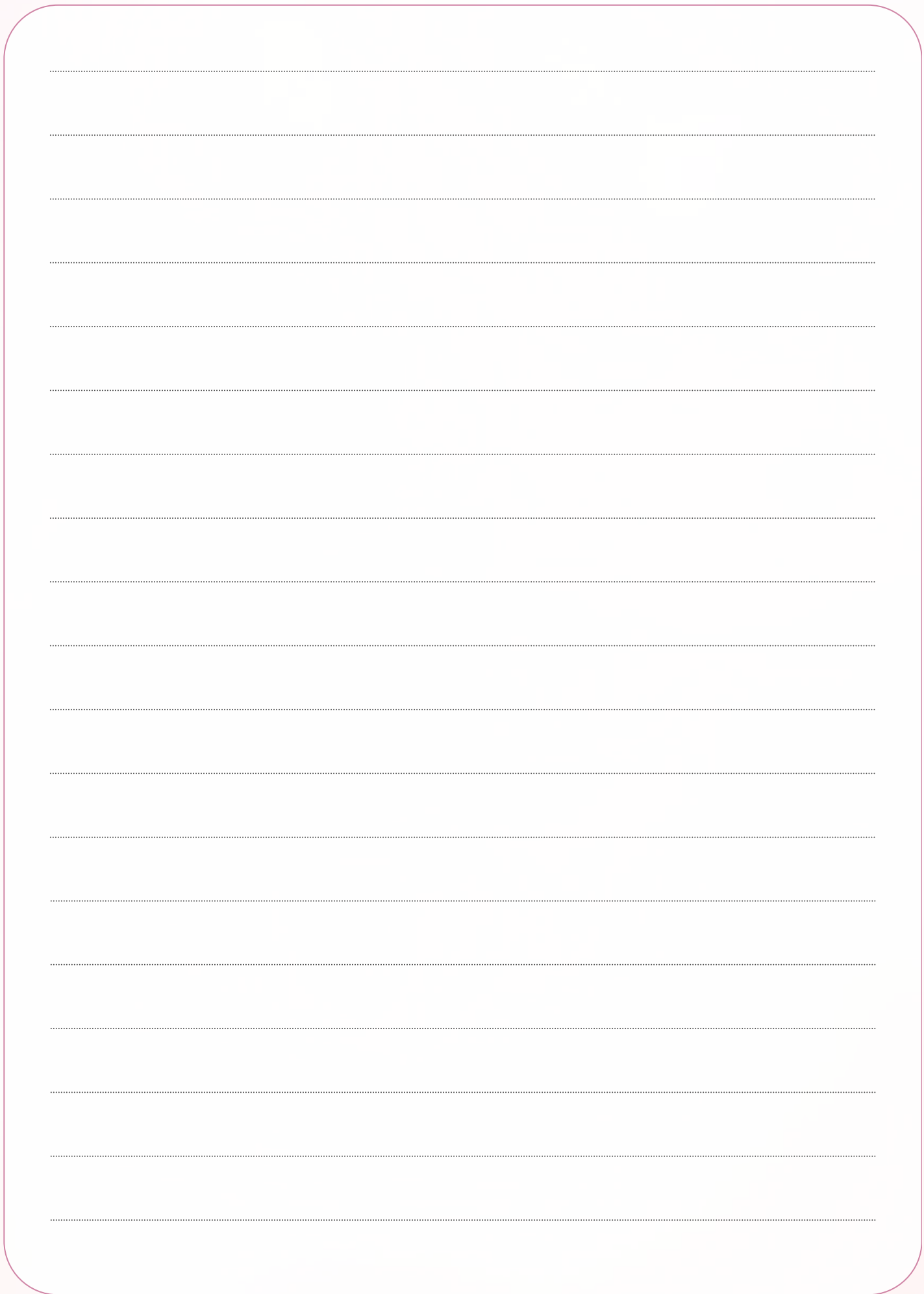
04

Confiance, plaisir liberté et féminité

05







## Exercice du jour 3 :

### Identifier et transformer une croyance limitante

**1. Identifie une croyance limitante que tu portes sur :** ton corps / la sexualité /le plaisir /la pénétration)

**2. Réponds à ces 3 questions :**

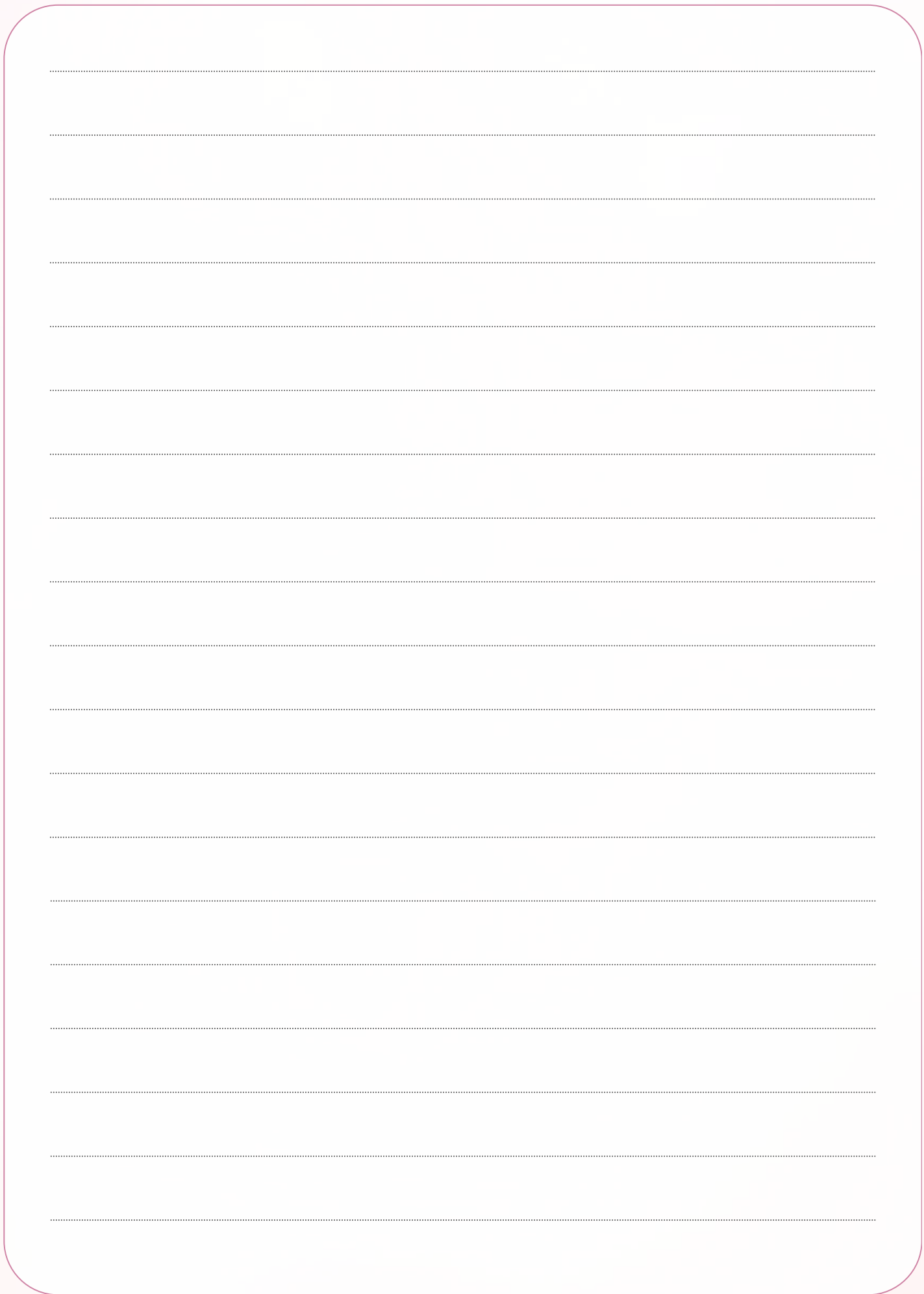
- D'où ça vient ?
- Comment ça m'impacte aujourd'hui ?
- Est-ce que j'ai envie de continuer à y croire ?

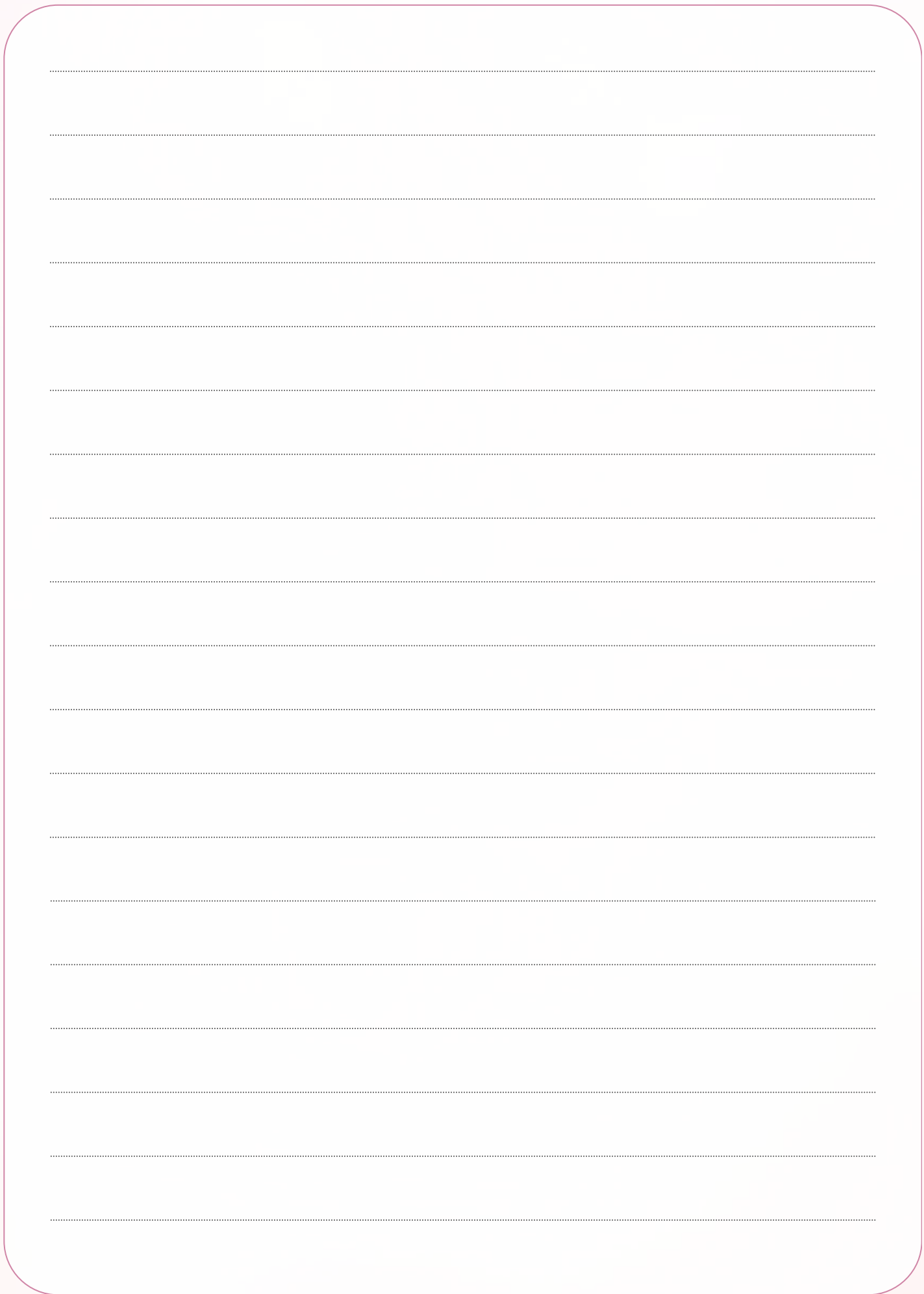
**3. Formule une nouvelle croyance libératrice**

(Ex : "Mon corps est fait pour le plaisir et la douceur")

**4. Répète-là 21 fois à voix haute, avec intention**

**5. BONUS → Écris-la sur un post-it dans ta chambre**





# À compléter après le jour 3

---

**Quelles sont les plus belles prises de conscience que j'ai eues aujourd'hui ?**



**Qu'est-ce que je choisis de mettre en place à partir d'aujourd'hui, concrètement ?**







---

Et si tu ressens l'envie de faire le point sur ta situation et d'avancer sereinement vers ta guérison, tu peux réserver ton appel découverte gratuit avec mon équipe et moi en cliquant sur le bouton ci-dessous. C'est l'occasion idéale pour échanger de vive voix, discuter de ton parcours pour t'aider à te libérer définitivement du vaginisme

[RÉSERVE TON APPEL](#)

---

 <https://mamendantybadiane.com/>

 Mame Ndanty Badiane

 [contact@mamendantybadiane.com](mailto:contact@mamendantybadiane.com)

 <https://jeguerisduvaginisme.com/>

 @mamendanty - @jeguerisduvaginisme



## *Qui suis-je ?*

---

Je suis Mame Ndanty Badiane, tu peux m'appeler Mame !

Je suis une amoureuse, maman, passionnée par l'humain et son fonctionnement et j'œuvre à l'empuissancement des femmes pour plus d'amour et de paix dans le monde.

J'ai moi même souffert de vaginisme pendant plusieurs années et aujourd'hui je suis la preuve vivante que le vaginisme se guérit bien.

Suite à ma guérison, j'ai senti l'appel d'aider et d'accompagner les femmes qui en souffrent à s'en libérer.

Aujourd'hui je suis coach certifiée, thérapeute, accompagnante spécialisée en guérison du vaginisme, formatrice et conférencière.

Je suis diplômée de l'école française de coaching et auteure du livre "Je guéris du vaginisme, c'est parti !" aux éditions Jouvence paru en Mars 2022 ( projet de traduction en plusieurs langues en cours ) qui a été vendu en plusieurs milliers d'exemplaires et préfacé par le docteur Philippe Brenot qui est médecin psychiatre, anthropologue et sexologue.

Je suis la créatrice de la méthode "Je guéris du vaginisme ®", une méthode de prise en charge et d'accompagnement pour aider les femmes atteintes de vaginisme à s'en libérer.

Mon approche est holistique et globale, et allie un travail sur le corps, l'esprit, les émotions et l'âme et est le résultat de plusieurs années de recherches et d'expérimentations auprès de femmes souffrant de vaginisme.

Ma méthode est unique, reconnue, et innovante, elle est basée sur mon expertise et mon expérience.

Je reçois de nombreuses sollicitations pour transmettre ma méthode auprès du corps médical et des professionnels de l'accompagnement. C'est la référence en matière de prise en charge du vaginisme et a déjà permis à plusieurs centaines de femmes de se libérer du vaginisme et d'avoir une sexualité épanouie, sans peurs ni douleurs.

Ma mission est de lever le voile autour du tabou du vaginisme qui touche une femme sur 100, d'aider les femmes qui en souffrent à s'en libérer et de transmettre mes enseignements et ma sagesse autour du vaginisme à travers le monde.

Mes passages dans les médias (France 2, Sud Radio, L'express) m'ont permis de toucher un maximum de femmes et de leur montrer qu'elles ne sont pas seules ou anormales, de leur partager mon message d'amour et d'espoir qui est que le vaginisme se guérit bien !

MAME NDANTY BADIANE -  
Tous droits réservés © 2026

