MAME
vaginisme

Ton carnet de notes - Jour 2

Bonne Nouvelle

5 JOURS POUR EN FINIR AVEC LE VAGINISME AVANT LA FIN DE L'ANNÉE 2026

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 avant la fin de cette année !**

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,

Mame ♥

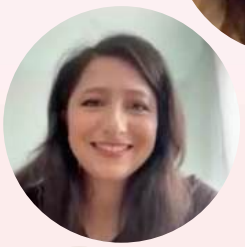
Ce challenge, c'est une expérience unique !

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 700 femmes vers la guérison.

Et si c'était enfin ton tour ?

SCHERAZADE
2 ans de vaginisme,
guérie en 3 semaines

SANDRA
Vaginisme 1 an et demi,
guérie en 3 mois



LEÏLA
1 an de vaginisme,
guérie en 3 mois

MARINE
7 ans de vaginisme,
guérie en 4 mois et demi

WHITNEY
2 ans de vaginisme,
guérie en 1 mois

THIANÉ
2 ans de vaginisme,
guérie en 5 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 d'avancer

LIVE À 20H30 (HEURE DE PARIS) LE DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

Jour 2

Le secret le plus sous-estimé et pourtant essentiel

LIVE À 20H30 (HEURE DE PARIS) LE LUNDI 21 SEPTEMBRE

Jour 3

Les étapes essentielles d'une approche globale du vaginisme

LIVE À 20H30 (HEURE DE PARIS) LE MARDI 22 SEPTEMBRE

Jour 4

Ce que font différemment les femmes qui réussissent à avancer, même après des années

LIVE À 20H30 (HEURE DE PARIS) LE MERCREDI 23 SEPTEMBRE

Jour 5

Le grand déclic qui peut tout changer pour la suite

LIVE À 20H30 (HEURE DE PARIS) LE JEUDI 24 SEPTEMBRE

Jour 2

Le secret le plus sous-estimé et pourtant essentiel

Jour 2

Le secret le plus sous-estimé et pourtant essentiel

POUR CE JOUR 2, VOICI CE QU'ON A ABORDÉ :

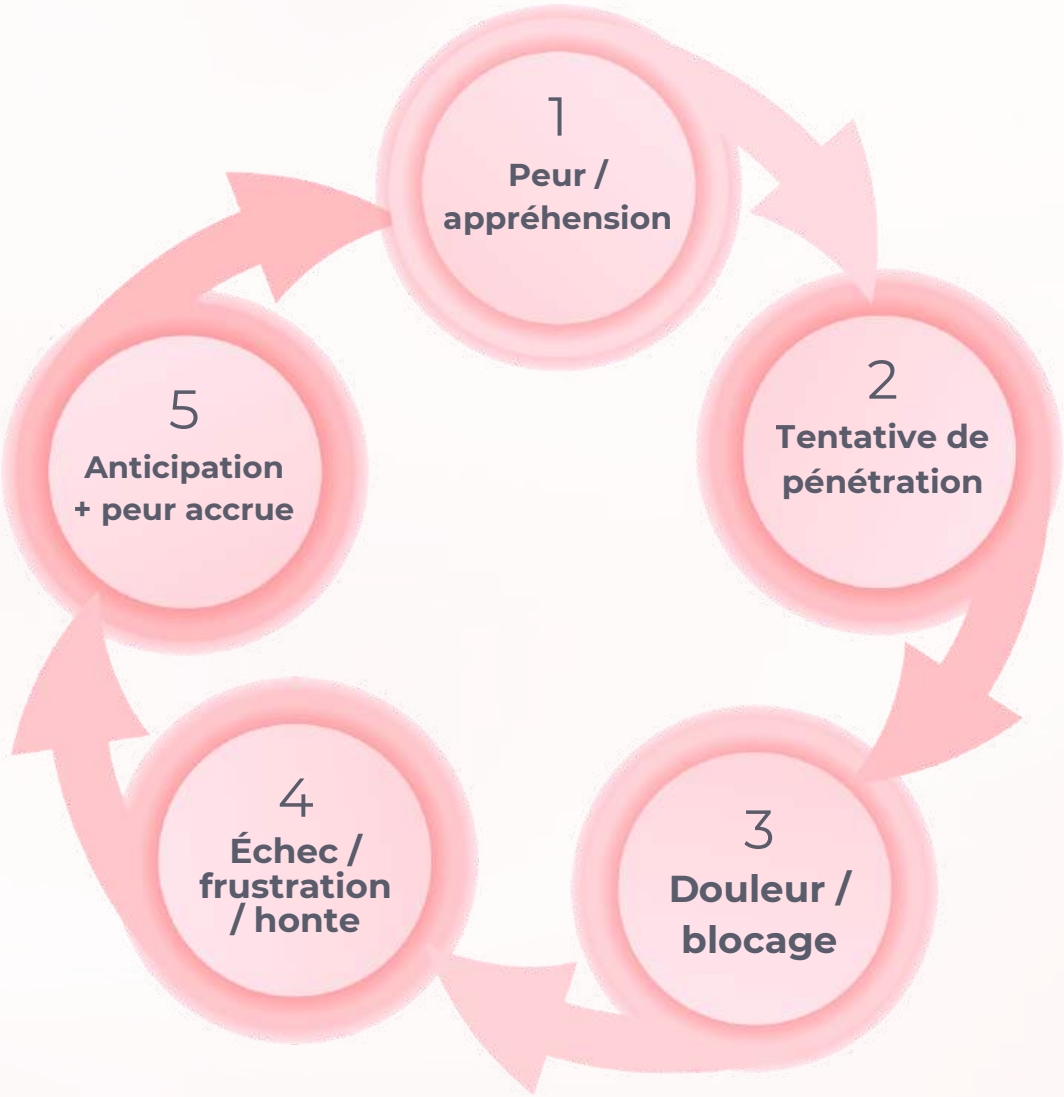
- Comprendre ce que ton corps attend réellement pour commencer à lâcher.
- Découvrir pourquoi la compréhension intellectuelle ne suffit pas à guérir le vaginisme.
- Explorer le rôle central du sentiment de sécurité dans le corps et le système nerveux.
- Apprendre à créer, pas à pas, les conditions intérieures qui permettent au corps de s'ouvrir sans peur ni forçage.

Jour 2

Le secret le plus sous-estimé et pourtant essentiel

POURQUOI PLUS ON ESSAIE... PLUS ÇA BLOQUE ?

Ce n'est pas un manque de volonté.
C'est un système qui se renforce.



Jour 2

Le secret le plus sous-estimé et pourtant essentiel

- Tension
- Peur
- Hypervigilance
- Fermeture
- Douleur / blocage

Quand je me sens davantage en alerte

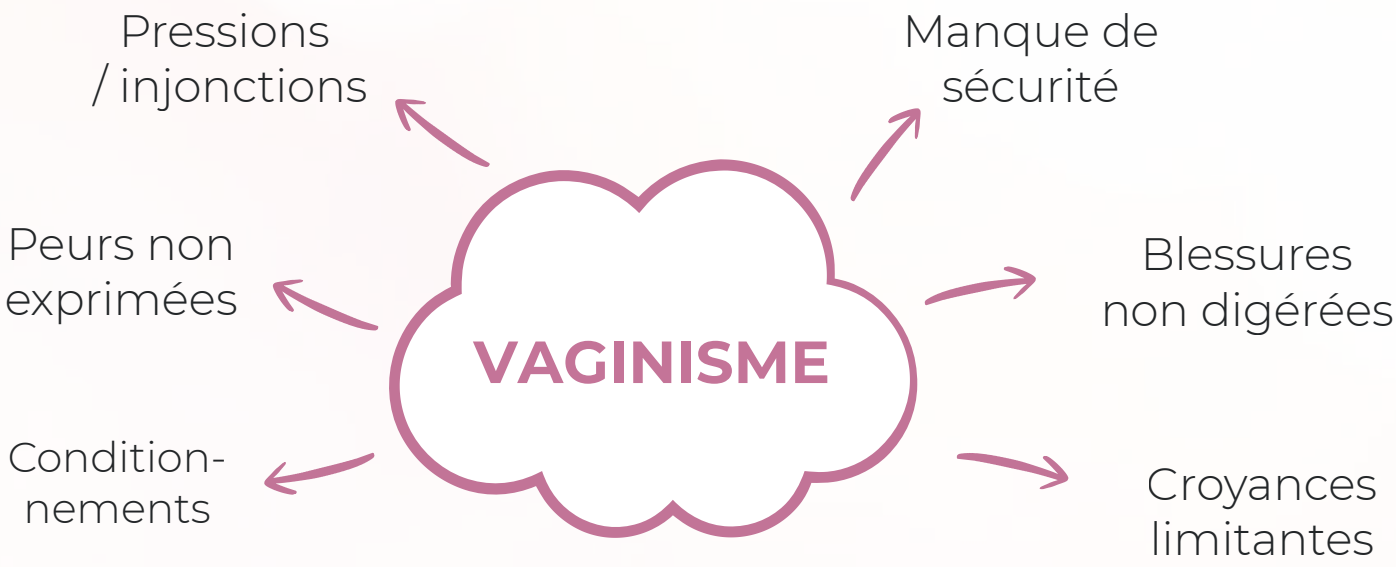
VS

- Respiration fluide
- Détente
- Présence
- Ouverture possible
- Plaisir possible

Quand je me sens davantage en sécurité

Jour 2

Le secret le plus sous-estimé et pourtant essentiel



Quand quelque chose n'a pas pu être vécu en sécurité, le corps parle à la place.

Jour 2

Le secret le plus sous-estimé et pourtant essentiel

Quel est le secret ?

_____

vient toujours avant

_____

Quels sont les deux autres freins que je t'ai partagé aujourd'hui ?

Frein 6 :

Frein 7 :

Question du jour 2 :

Dans mon parcours de guérison, qu'est-ce que j'ai essayé de forcer au lieu de sécuriser ?

Exercice du jour 2 :

Scan corporel de sécurité express

Installe-toi confortablement, là où tu es. Ferme les yeux quelques instants, respire naturellement, et ramène doucement ton attention à l'intérieur de ton corps.
Puis réponds à ces questions :

Si j'écoute mon corps maintenant, quelle zone me semble la plus en sécurité, la plus calme, la plus posée, la plus détendue ?

Et quelle zone me semble encore en alerte, tendue, fermée, sur ses gardes ?

Et complète les phrases suivantes...

Complète cette phrase

Ma zone la plus en sécurité, aujourd'hui est ..

Complète cette phrase

Ma zone la plus en alerte, aujourd'hui est ...

Complète cette phrase

Ce que j'apprends sur la façon dont mon corps vit la sécurité :

RÉFÉRENCE : THÉORIE POLYVAGALE (SÉCURITÉ & VAGINISME)

Auteur : Dr Stephen Porges

Ce que dit la science :

La théorie polyvagale démontre que :

- le corps ne peut se détendre que lorsque le système nerveux perçoit de la sécurité
- sans sécurité, le corps reste en mode protection
- la détente musculaire profonde (dont le plancher pelvien) dépend directement de l'état du système nerveux

À compléter après le jour 2

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 ?

Mes notes

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
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

MAME
vaginisme