




Rallume-toi

Carnet de reconnexion
pour femmes
en transition

21 jours pour revenir à toi
et rallumer ton feu intérieur

Nathalie

Boosteuse de transitions féminines



21 jours
pour revenir à toi
et rallumer
ton feu intérieur



— Nathalie
Boosteuse de transitions féminines



RALLUME-TOI

Sommaire

- Page dédicacep.5
- Message pour toip.6
- Qui je suisp.7
- Ce qui m’animep.8
- Ce que tu vas vivre icip.9
- Ce carnet n’est pas un livre à lirep.10

Phase 1 – Se reconnecter

- Page d’ouverture Phase 1p.11
- Jour 1 – J’écoute l’appelp.12
- Jour 2 – J’exprime ma véritép.16
- Jour 3 – Je choisis mon énergie p.20
- Jour 4 – J’arrête de me comparerp.24
- Jour 5 – Je m’autorise à rêverp.28
- Jour 6 – Je reprends ma placep.32
- Jour 7 – J’allume mon feup.36

Phase 2 – Clarifier et choisir

- Page d’ouverture Phase 2p.40
- Jour 8 – Je clarifie mes valeurs p.41
- Jour 9 – Je choisis mes prioritésp.45

RALLUME-TOI

Sommaire

- Jour 10 – Je nomme mes désirsp.49
- Jour 11 – Je reconnais mes forcesp.53
- Jour 12 – Je libère mes blocagesp.57
- Jour 13 – Je redessine ma visionp.61
- Jour 14 – Je trace mon cheminp.65

Phase 3 – Oser et ancrer

- Page d'ouverture Phase 3p.69
- Jour 15 – Je me libère du regard des autresp.70
- Jour 16 – Je nourris mon énergiep.74
- Jour 17 – Je me reconnecte à ma joiep.78
- Jour 18 – Je transforme mes peursp.82
- Jour 19 – Je crée mes propres règlesp.86
- Jour 20 – Je m'engage envers moip.90
- Jour 21 – Je célèbre ma renaissancep.94

Clôture & Ressources

- Playlist Rallume-toi (Spotify + YouTube) p.98
- Rallumée, et maintenant ?p.100
- Merci de tout cœurp.101
- Continue ton chemin avec moip.102
- Notes libresp.103

RALLUME-TOI

Ce carnet est à toi.

*Il va t'accompagner pendant 21 jours,
mais aussi bien au-delà.*

*Avant de commencer,
prends un instant pour poser ton intention.*

Je m'appelle :

Je commence ce carnet le :

Mon intention en ouvrant ces pages est :

« Chaque mot que tu écris ici est un pas vers toi. »

— Nathalie

Boosteuse de transitions féminines

RALLUME-TOI

Message pour toi qui tiens ce carnet entre tes mains

À toi, femme en transition...

Tu traverses peut-être une période floue.
Un trop-plein, un vide, une sensation d'être éteinte,
dispersée, perdue.
Ou simplement plus vraiment toi-même.

Moi aussi, j'ai connu ces moments.
Ces traversées silencieuses où tu avances, tu assures...
mais à l'intérieur, ça ne vibre plus.

Et si ce malaise était en réalité **ton feu sacré qui t'appelait** ?
Et si ce n'était pas une fin... mais **le début d'un nouveau souffle** ?

Ce carnet, je l'ai créé pour toi.
Pour t'offrir **un espace rien qu'à toi**.
Un cocon. Un feu. Un élan.

Il n'est pas là pour ajouter des choses à faire,
mais pour **t'aider à te retrouver**.

À te ressentir.
À te rallumer.

— **Nathalie**
Boosteuse de transitions féminines

RALLUME-TOI

Qui je suis

Je m'appelle Nathalie.

Je suis une femme en mouvement, en vie, en feu.

J'ai traversé des tempêtes.
Des moments de flou, de trop-plein, d'épuisement.
J'ai connu le silence intérieur, les révoltes muettes,
les soifs de liberté.

Et puis, un jour, j'ai décidé de me choisir.

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes en transition
à revenir à elles-mêmes,
à rallumer leur feu intérieur,
à retrouver leur rythme, leur joie, leur puissance.

Je ne suis pas une coach lisse.
Je suis une femme vraie. Sensible. Engagée.

Je crois aux petits pas, aux grands élans,
au corps qui vibre, aux mots qui soignent,
à la beauté du monde et à la force du sacré.

RALLUME-TOI

Ce qui m'anime

J'ai des idées plein la tête, de l'énergie à partager,
et une profonde envie de contribuer
à un monde plus vivant, plus aligné, plus joyeux.

Je crée des carnets, des rituels,
des espaces de reconnexion.
Je danse, je respire, je vis avec intensité.
Je propulse les transitions féminines.

Si tu tiens ce carnet entre tes mains,
c'est que toi aussi, quelque chose t'appelle.

Et si on avançait ensemble, un jour après l'autre ?

Bienvenue chez toi.

— **Nathalie**
Boosteuse de transitions féminines

RALLUME-TOI

Ce que tu vas vivre ici

- Tu vas déposer ce qui te vide et reprendre ton souffle.
- Tu vas remettre ton corps et ton énergie au cœur du jeu.
- Tu vas clarifier ce qui compte vraiment pour toi.
- Tu vas rallumer ton feu intérieur et retrouver ton élan.
- Et surtout, tu vas sentir que tu es déjà sur le bon chemin.

*21 jours pour revenir à toi.
21 jours pour rallumer ton énergie.*

**Ce carnet est ton espace.
Ton terrain de jeu, ton laboratoire, ton boost.
Laisse-toi surprendre par ce que tu vas réveiller.**

RALLUME-TOI

Ce carnet n'est pas un livre à lire.

*C'est ton terrain d'entraînement.
Chaque page est là pour te faire
bouger, réfléchir, décider
et rallumer ton **énergie.***

- **Le matin**, lance ta journée avec ton élan.
- **Le soir**, dépose tes prises de conscience.
- **À ton rythme** : 10 minutes suffisent pour activer ton feu.
- Pas besoin de "réussir" : l'important, c'est d'**oser** te choisir chaque jour.

Ton carnet est ton allié. Plus tu l'utilises, plus tu t'allumes.

Alors, prête ? On y va.

RALLUME-TOI

Tu viens de franchir un premier cap

« Bravo à toi. Tu viens d'honorer tes premiers pas.

*Tu as osé ralentir, ressentir, te reconnecter.
Ce n'est pas toujours facile, et pourtant tu l'as fait.*

***Maintenant, une nouvelle étape s'ouvre :
plus de clarté, plus de puissance, plus de toi.***

*Respire profondément...
et entre avec confiance dans cette nouvelle phase. »*

— Nathalie
Boosteuse de transitions féminines

JOUR 1

J'ÉCOUTE L'APPEL

« Ta vie te parle.

Si tu ignores cet appel, le brouillard s'épaissit.

Si tu l'écoutes, la lumière s'ouvre. Aujourd'hui, tu tends l'oreille. »



Mantra du jour

« Je n'ai pas besoin
de tout comprendre
pour commencer. »



Rituel d'ancrage

- Installe-toi confortablement.
- Pose une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre.
- Inspire lentement en te disant : "Je suis là."
- Expire doucement en pensant : "Je m'écoute."
- Répète 3 fois, sans chercher plus.

Élan musical

Monte le son :

Brave

—

Sara Bareilles

Bouge un peu : tape du pied,
balance les épaules, lève les bras.
Laisse ton énergie circuler
sans réfléchir.



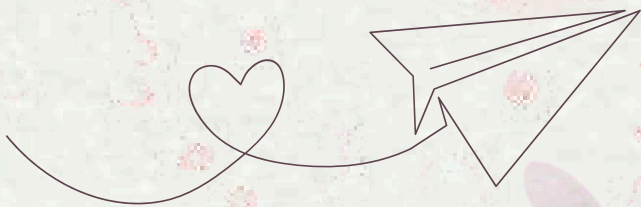
Mini-passage à l'action

Aujourd'hui, offre-toi 10 minutes rien que pour toi.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Moi aussi, j'ai connu ces moments où je me sentais éteinte. Le brouillard, la fatigue, l'impression de tourner en rond. Et c'est souvent là que tout commence à bouger. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 1

*« Écouter ton appel, c'est déjà agir.
C'est reconnaître que ta vie t'appartient
et que tu peux la réinventer. »*

Boost de Transformation

“Ta vie te parle. Tu peux choisir d'ignorer, mais alors rien ne change.

Aujourd'hui, ose écouter ce murmure intérieur : c'est la clé qui ouvre la prochaine porte.”



Questions de clarté

- Qu'est-ce qui ne me convient plus aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que je désire secrètement, même si je n'ose pas encore le dire ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

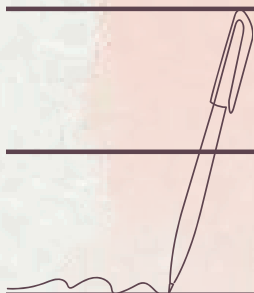
Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Dans quelques jours, tu pourrais déjà sentir ton énergie revenir. Imagine-toi plus légère, plus confiante, comme si tu respirais plus grand. Note ici le premier pas que tu décides d'oser. »

– Nathalie



JOUR 2

J'EXPRIME MA VÉRITÉ

« Ce que je retiens m'alourdit. Ce que j'exprime m'allège. »



Mantra du jour

« Je peux dire les choses simplement, sans me justifier. »



Rituel d'ancrage

- Pose une main sur ta gorge, l'autre sur ton cœur.
- Inspire profondément et pense : "Ma voix compte."
- Expire lentement et relâche les tensions de ta mâchoire.
- Répète 3 fois en laissant ton souffle couler.



Mini-passage à l'action

Aujourd'hui, ose exprimer une chose que tu gardes pour toi (un besoin, une émotion, une idée), même si c'est petit, même si c'est juste à toi-même devant le miroir.

Élan musical

Monte le son :

Let's Get Loud

—

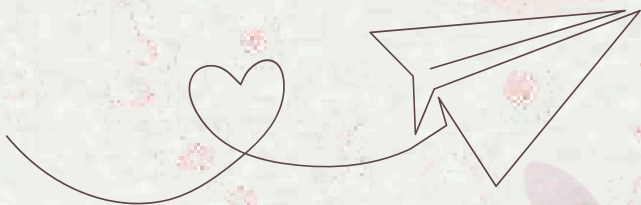
Jennifer Lopez

Bouge ton corps doucement, comme si chaque geste faisait tomber un poids. Ouvre les bras, libère tes épaules. Laisse monter ton énergie.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Moi aussi, j'ai parfois eu peur de poser des mots sur ce que je ressentais. J'avais peur que ce soit "trop", que ça dérange. Et puis j'ai compris que tant que je me taisais, je portais tout ce poids seule. Dire, écrire, oser ressentir... c'est ce qui m'a libérée. »

- Nathalie



SUITE - JOUR 2

« *Quand tu oses poser tes mots, tu reprends ton pouvoir.* »

Boost de Transformation

Tu as porté beaucoup de non-dits,
de “ça va” prononcés alors que non,
ça n’allait pas.

Aujourd’hui, tu commences à libérer
ta voix.

Ta vérité mérite de sortir, même si
elle tremble.



Questions de clarté

- Qu’ai-je besoin d’exprimer aujourd’hui pour me sentir plus légère ?
- Où est-ce que je retiens ma voix par peur du jugement ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Dans les jours qui viennent, imagine-toi écrire librement ce que tu ressens, sans filtre, juste pour toi. Comme si tu allégeais ton sac à dos intérieur. Note ici une émotion que tu acceptes enfin d'accueillir. »

– Nathalie



JOUR 3

JE CHOISIS MON ÉNERGIE

*« Je ne contrôle pas tout,
mais je peux choisir où je mets mon énergie. »*



Mantra du jour

« Mon énergie est un trésor.
Je la choisis avec soin. »



Rituel d'ancrage

- Inspire en te disant : "J'appelle mon énergie."
- Expire en pensant : "Je libère ce qui me fatigue."
- Répète 5 fois.

Élan musical

Monte le son :

Happy

-

Pharrell Williams

Bouge librement, saute,
tape du pied, réveille ton feu.



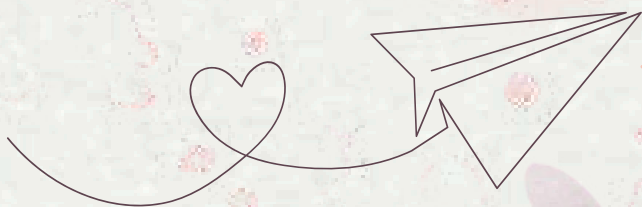
Mini-passage à l'action

Fais une liste de 3 choses/activités/personnes
qui te donnent de l'énergie, et 3 qui t'en volent.
Décide aujourd'hui de choisir au moins une action qui t'élève.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Moi aussi, je me suis souvent comparée aux autres. Leur vie avait l'air parfaite, alors que la mienne me semblait floue. Mais j'ai appris que chaque chemin est unique. Me comparer, c'était comme oublier ma propre lumière. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 3

« *Ton énergie est la boussole de ta nouvelle vie.* »

Boost de Transformation

Ton énergie est précieuse.
Elle n'est pas faite pour nourrir
ce qui t'épuise.
Aujourd'hui, tu décides de la diriger
vers ce qui t'inspire, te nourrit, t'élève.



Questions de clarté

- Qu'est-ce qui m'épuise aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui me donne de la vitalité ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Imagine-toi marcher sur TON chemin, légère, sans détourner le regard vers ce que font les autres. Aujourd'hui, tu décides de poser ton regard uniquement sur toi. Écris ici un pas qui te recentre sur ton parcours. »

– Nathalie



JOUR 4

J'ARRÊTE DE ME COMPARER

« La seule personne avec qui je me compare,
c'est celle que j'étais hier. »



Mantra du jour

« Mon chemin est le mien,
et c'est déjà suffisant. »



Rituel d'ancrage

- Ferme les yeux, mets une main sur ton cœur.
- Inspire : "Je me reconnais."
- Expire : "Je me libère des comparaisons."

Élan musical

Monte le son :

Shake It Off

—

Taylor Swift

Bouge lentement,
comme si tu dansais
juste pour toi.



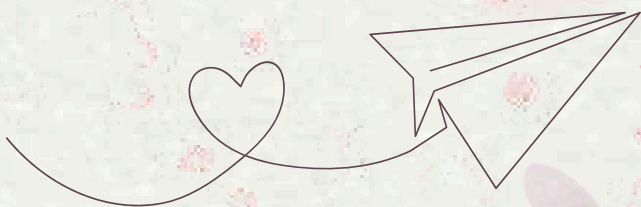
Mini-passage à l'action

Écris 3 qualités ou réussites dont tu es fière, même petites.
Relis-les à voix haute.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Longtemps, je me suis oubliée derrière mes responsabilités et les besoins des autres. Mes désirs étaient là, mais cachés. Le jour où j'ai recommencé à les écouter, je me suis sentie renaître. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 4

« *Quand tu arrêtes de regarder dehors,
tu découvres ta propre puissance.* »

Boost de Transformation

Les autres ne sont pas
ton mètre-étalon.
Ton chemin est unique.
Chaque fois que tu te compares,
tu t'éteins.
Chaque fois que tu reviens à toi,
tu rayannes.



Questions de clarté

- Où est-ce que je me compare le plus ?
- Quelle est ma plus belle force aujourd'hui ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

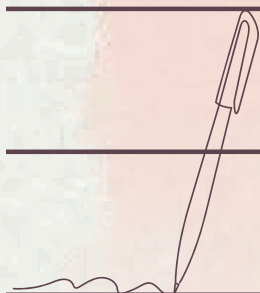
Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Ferme les yeux... et imagine-toi reconnectée à un désir simple, rien qu'à toi. Peut-être du repos, un rêve oublié, ou une envie profonde. Écris ici le premier désir que tu choisis d'honorer. »

– Nathalie



JOUR 5

JE M'AUTORISE À RÊVER

« Ce que tu rêves est déjà en germe en toi. »



Mantra du jour

« J'ai le droit de rêver grand. »



Rituel d'ancrage

- Inspire profondément et imagine une lumière qui s'élargit dans ta poitrine.
- Expire en laissant cette lumière te traverser.

Élan musical

Monte le son :

A Sky Full of Stars

–

Coldplay

Lève les yeux, ouvre les bras,
bouge avec amplitude comme
si tu attrapais tes rêves.



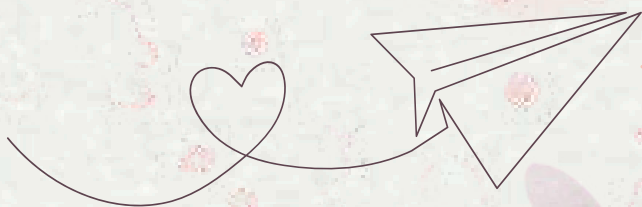
Mini-passage à l'action

Note un rêve que tu repousses depuis longtemps.
Pas besoin de détails, juste ose l'écrire.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Il m'est arrivé de me sentir vidée, sans énergie, comme si tout m'épuisait. Et puis j'ai découvert qu'en changeant une petite habitude – marcher, respirer, rire – je pouvais rallumer une étincelle en moi. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 5

« *Rêver, c'est déjà commencer à créer.* »

Boost de Transformation

Tu n'as pas besoin de logique
pour rêver.

Tu as juste besoin d'oser.

Tes rêves sont la carte
de ta nouvelle vie.

Plus tu les écoutes,
plus ils deviennent réels.



Questions de clarté

- Quel rêve ai-je laissé de côté ?
- Que ressens-je quand j'imagine ce rêve vivant ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Dans quelques jours, visualise-toi pleine d'une nouvelle énergie, le sourire aux lèvres. Qu'est-ce que tu pourrais mettre en place dès aujourd'hui pour rallumer ton feu intérieur ? Note-le ici. »

- Nathalie



JOUR 6

JE REPRENDS MA PLACE

« *Personne ne peut prendre ma place : elle est unique.* »



Mantra du jour

« J'ai ma place
et je la prends. »



Rituel d'ancrage

- Mets-toi debout, pieds bien ancrés.
- Inspire en pensant : "Je m'élève."
- Expire en pensant : "Je tiens ma place."

Élan musical

Monte le son :

Stronger (What Doesn't Kill You)

—

Kelly Clarkson

Redresse-toi, ouvre la poitrine,
tiens ton regard haut.



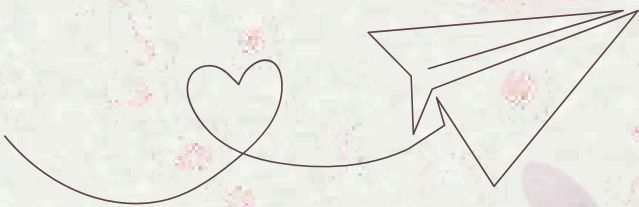
Mini-passage à l'action

Aujourd'hui,
affirme une chose clairement (un choix, un non, une envie).
Même petite.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Moi aussi, je me suis souvent sentie perdue, sans savoir où aller. Tout me paraissait flou. Et puis j'ai appris que la clarté vient en avançant pas à pas, pas en ayant toutes les réponses d'un coup. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 6

« Prendre ta place, c'est donner le signal à la vie que tu es prête. »

Boost de Transformation

Tu t'es parfois mise en retrait
pour plaire, pour ne pas déranger,
pour t'adapter.
Mais ta place est là, légitime.
Quand tu la prends,
tu inspires autour de toi.



Questions de clarté

- Où est-ce que je me suis effacée ?
- Comment puis-je reprendre ma place dès aujourd'hui ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

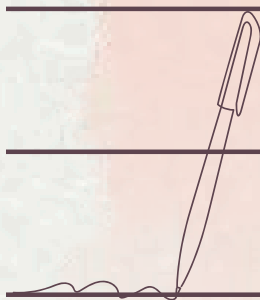
Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Imagine-toi voir ton chemin s'éclairer petit à petit. Aujourd'hui, décide d'une petite chose qui t'apporte plus de clarté. Écris-la ici comme ton phare du jour. »

– Nathalie



JOUR 7

J'ALLUME MON FEU

*« Ton feu intérieur n'est pas éteint.
Il attend juste que tu souffles dessus. »*



Mantra du jour

« Mon feu brûle, ma vie reprend. »



Rituel d'ancrage

- Inspire profondément en imaginant une flamme dans ton ventre.
- Expire en la laissant grandir. Répète 3 fois.

Élan musical

Monte le son :

Celebration

–

Kool & The Gang

Saute, danse, sens
ton énergie jaillir sans retenue.



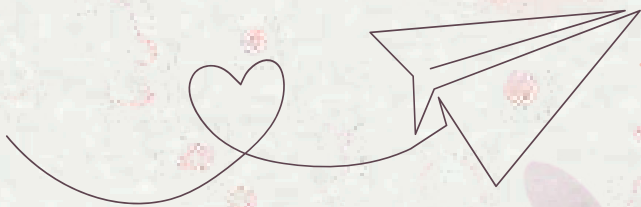
Mini-passage à l'action

Note 1 action qui pourrait rallumer ton feu
(sport, danse, appel à une amie, projet, écriture).
Fais-la aujourd'hui.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Avant, je passais vite à autre chose sans voir le chemin parcouru. Je minimisais mes avancées. Jusqu'au jour où j'ai commencé à célébrer chaque petit pas : c'est là que ma confiance a grandi. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 7

*« Ton feu est ton moteur.
Plus tu l'allumes, plus tu retrouves ta joie. »*

Boost de Transformation

Il y a en toi une énergie,
un feu vital,
qui ne demande qu'à brûler à nouveau.
Même si tu te sens éteinte,
ce feu est toujours là.
Et aujourd'hui,
tu choisis de le rallumer.



Questions de clarté

- Qu'est-ce qui éteint mon feu ?
- Qu'est-ce qui le rallume instantanément ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

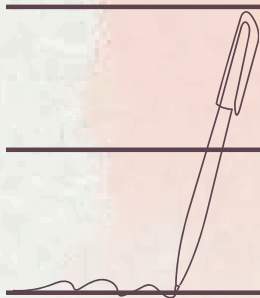
Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Imagine-toi sourire en regardant tout ce que tu as déjà osé depuis quelques jours. Écris ici un pas, petit ou grand, dont tu es fière aujourd’hui. Célèbre-le. »

– Nathalie



RALLUME-TOI

Tu entres dans ta deuxième phase

*« Tu as déjà parcouru un beau chemin.
Tu as commencé à t'écouter, à bouger, à écrire... et
quelque chose en toi s'est déjà rallumé.*

Mais ce n'est que le début.

*La deuxième phase est là pour t'amener plus loin :
plus de vérité, plus d'audace, plus de clarté.
C'est le moment d'oser poser tes choix et de les incarner.*

*Respire... tu as déjà les ressources en toi.
Continue, jour après jour. Chaque pas compte. »*

— Nathalie
Boosteuse de transitions féminines

JOUR 8

JE CLARIFIE MES VALEURS

« *Tes valeurs sont ton GPS intérieur.* »



Mantra du jour

« Mes valeurs me guident. »



Rituel d'ancrage

- Fais un brain-dump de ce qui compte pour toi.
- Entoure 5 valeurs essentielles.
- Surligne 3 priorités pour cette semaine.

Élan musical

Monte le son :

Girl on Fire

–

Alicia Keys

Tiens-toi droite,
respire,
répète mentalement
tes 3 valeurs priorisées.



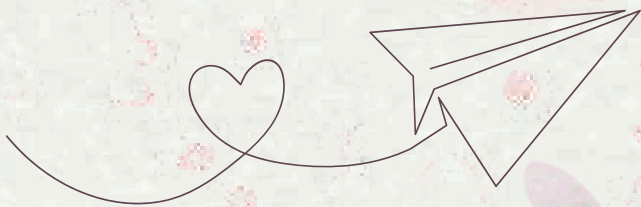
Mini-passage à l'action

Refuse aujourd'hui une chose qui n'honore pas tes valeurs.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Avant, je croyais que je devais plaire à tout le monde. Puis j'ai compris que quand je disais "non", je me respectais. Et c'est ce respect qui a redonné de la valeur à mes "oui". »

– Nathalie



SUITE - JOUR 8

« *Quand tes valeurs mènent, la clarté suit.* »

Boost de Transformation

Quand tu sais
ce qui est non négociable pour toi,
tout devient plus simple.

Les choix s'éclairent, l'énergie revient.
Tes valeurs te recentrent
quand tu t'éparpilles.



Questions de clarté

- Quelles sont mes 5 valeurs clés aujourd'hui ?
- Où ai-je trahi une valeur récemment et que je réajuste dès maintenant ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

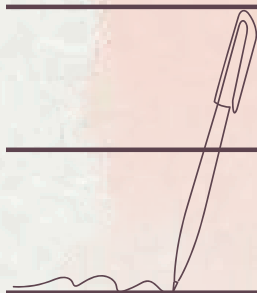
Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Écris 1 à 3 "non" que tu as envie d'assumer.
Ensuite, note un "oui" précieux, qui vient du cœur, que tu choisis de protéger cette semaine. »

– Nathalie



JOUR 9

JE CHOISIS MES PRIORITÉS

« *Ce qui compte passe avant le reste.* »



Mantra du jour

« Je protège mes 3 priorités. »



Rituel d'ancrage

- Note tout ce que tu as en tête.
- Barre l'accessoire.
- Garde 3 priorités max pour les 7 prochains jours.

Élan musical

Monte le son :

Flowers

–

Miley cyrus

Choisis une priorité
et avance 10 minutes dessus,
maintenant.

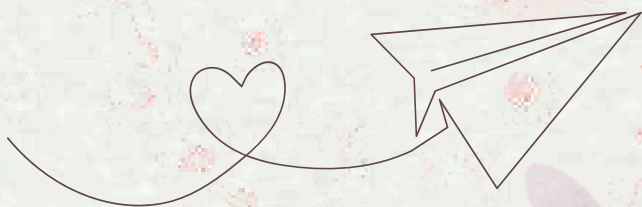
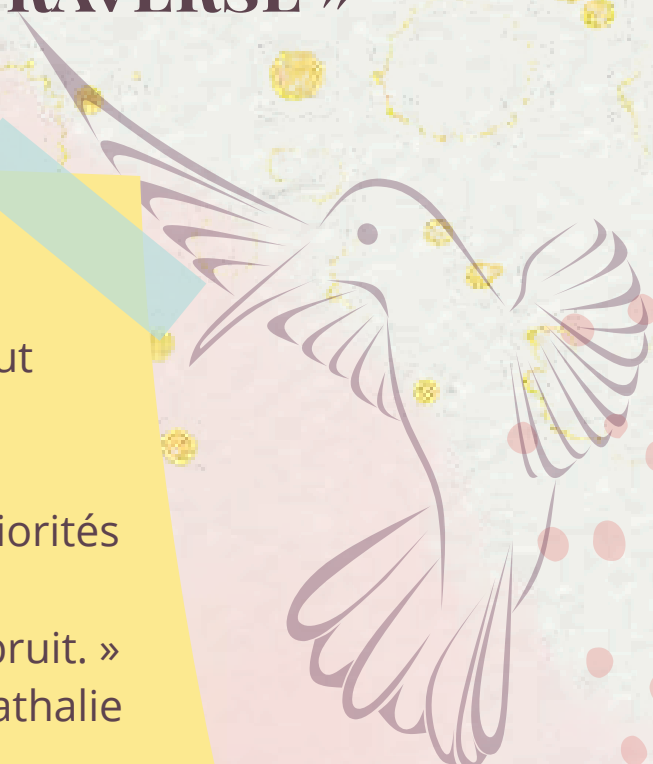


Mini-passage à l'action

Bloque un créneau dans ton agenda pour la priorité n°1.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Avant, je croyais que tout
était urgent.
Résultat : je m'épuisais.
Puis j'ai compris que 3 priorités
suffisent.
Tout le reste devient du bruit. »
– Nathalie



SUITE - JOUR 9

« *La priorité crée l'élan.* »

Boost de Transformation

Tu n'as pas besoin d'en faire plus,
tu as besoin de faire mieux ciblé.

Trois priorités, pas une de plus :
c'est ainsi que ton élan se reconstruit.



Questions de clarté

- Quelles sont mes 3 priorités de la semaine ?
- Quelle micro-action je pose aujourd'hui pour la n°1 ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Note ici les 3 choses les plus importantes pour toi cette semaine.
Et ose barrer tout ce qui n'y contribue pas. »

– Nathalie



JOUR 10

JE NOMME MES DÉSIRS

« Ce que tu oses nommer commence à exister. »



Mantra du jour

« J'assume mes désirs. »



Rituel d'ancrage

- Écris 10 fois : « Je veux... »
- Laisse venir, sans te censurer.
- Entoure celui qui te met le plus en joie.

Élan musical

Monte le son :

Survivor

–

Destiny's Child

Murmure ton désir
à voix haute
pendant la musique.



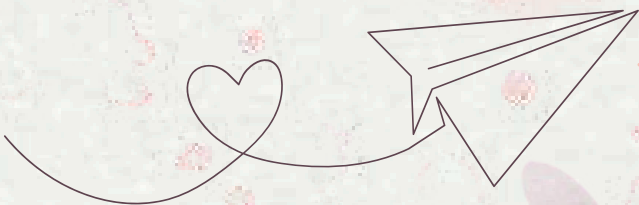
Mini-passage à l'action

Partage un désir à une personne de confiance ou affiche-le chez toi.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Avant, je me jugeais quand je voulais plus.
Comme si désirer était égoïste.
Puis j'ai compris que mes
désirs sont mes guides : ils me
montrent où est la vie. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 10

« *Nommer, c'est déjà orienter ta création.* »

Boost de Transformation

Tes désirs ne sont pas des caprices,
ce sont des boussoles.

Les écrire, c'est un acte de courage.
Plus tu les assumes,
plus ta vie s'aligne.



Questions de clarté

- Quel désir me rend vivante rien qu'en l'écrivant ?
- Qu'est-ce qui m'a retenue jusqu'ici (et que je dépasse dès aujourd'hui) ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Écris un désir que tu n'as
jamais osé nommer.
Mets-le noir sur blanc, sans te
censurer.
C'est déjà une première
victoire. »

– Nathalie



A series of seven horizontal lines for writing, with a pen icon on the left side of the first line.

JOUR 11

JE RECONNAIS MES FORCES

« Tu as déjà traversé tant de choses, souviens-t'en. »



Mantra du jour

« Je suis capable.
Je l'ai déjà prouvé. »



Rituel d'ancrage

- Liste 10 qualités / forces.
- Ajoute pour chacune une preuve concrète vécue.
- Entoure 3 forces à activer cette semaine.

Élan musical

Monte le son :

Fight Song

–

Rachel Platten

Lis tes forces à voix haute
pendant le refrain.



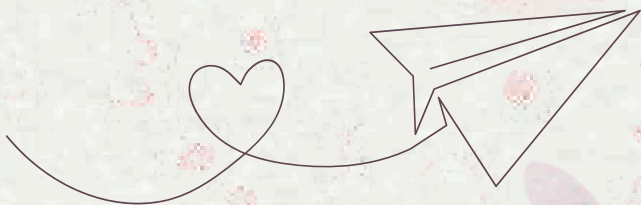
Mini-passage à l'action

Utilise volontairement 1 force aujourd'hui pour un petit défi.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Avant, je voyais surtout mes manques.
Puis j'ai remarqué mes forces :
ma persévérance, mon courage, mon énergie.
Elles m'ont portée plus loin
que je ne l'aurais cru. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 11

« *Te rappeler tes forces allume ta puissance.* »

Boost de Transformation

Quand le doute s'installe,
reviens aux preuves.

Tes forces existent,
elles t'ont déjà portée.
Les voir, c'est rallumer ta confiance.



Questions de clarté

- Quelles 3 forces j'active maintenant ?
- Dans quelles situations m'ont-elles déjà aidée ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com


Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Note ici 2 ou 3 forces que tu reconnais chez toi.
Et décide comment tu vas en activer une, concrètement, dans ta journée. »

– Nathalie



JOUR 12

JE LIBÈRE MES BLOCAGES

« *Le plus gros frein est souvent une phrase dans ta tête.* »



Mantra du jour

« Je lâche ce qui me freine. »



Rituel d'ancrage

- Écris une croyance limitante.
- Reformule-la en : « J'apprends à... »
- Déchire l'ancienne, garde la nouvelle.

Élan musical

Monte le son :

We Found Love

—

Rihanna

Bouge les épaules,
secoue le doute, souris.



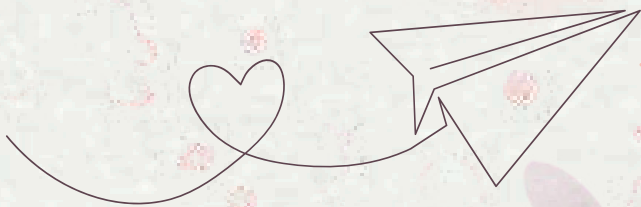
Mini-passage à l'action

Pose un micro-pas cohérent avec ta nouvelle phrase.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Avant, je croyais que
certaines phrases définissaient
qui j'étais.
Puis j'ai osé les remettre en
question.
Et tout un espace de liberté
s'est ouvert. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 12

« *Changer une phrase, c'est changer de direction.* »

Boost de Transformation

Repère la croyance qui te retient.

Change-la, et ta trajectoire change.

Pas besoin d'être parfaite,
avance avec apprentissage.



Questions de clarté

- Quelle croyance me retient le plus ?
- Quelle nouvelle phrase je choisis aujourd'hui ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

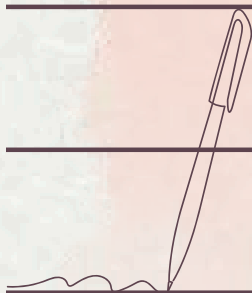
Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Note une croyance qui t'a freinée.
Réécris-la en positif, comme
une nouvelle vérité qui t'élève. »

– Nathalie



JOUR 13

JE REDESSINE MA VISION

« Tu peux choisir la direction de ton regard. »



Mantra du jour

« Je me vois dans ma nouvelle vie. »



Rituel d'ancrage

- Ferme les yeux 2 minutes : visualise une journée idéale.
- Note 5 images clés (lieux, sensations, personnes).



Mini-passage à l'action

Crée un mini vision board (papier ou Pinterest) avec 6–8 visuels.

Élan musical

Monte le son :

Run the World (Girls)

–

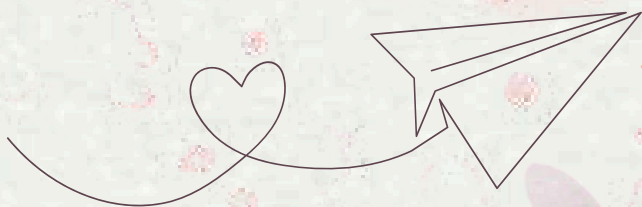
Beyoncé

Respire grand, souris,
ancre ces images en toi.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Avant, je me laissais porter
par les autres.
Puis j'ai commencé à rêver ma
propre vie.
Et j'ai découvert qu'une vision
claire est un phare qui ne
s'éteint jamais. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 13

« Une vision claire attire tes pas. »

Boost de Transformation

Regarde devant.
Imagine ta vie alignée, simple, vivante.

Plus ta vision est concrète,
plus tes pas deviennent évidents.



Questions de clarté

- À quoi ressemble ma journée alignée ?
- Quels 3 mots résument ma vision ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code



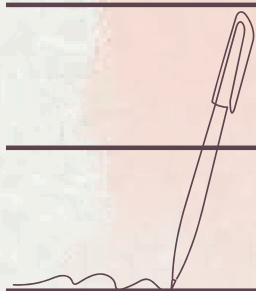
TON PAS CONCRET

« Décris en quelques lignes la vie que tu veux vraiment.

Même en brouillon.

Ce simple geste active déjà ton nouveau futur. »

– Nathalie



JOUR 14

JE TRACE MON CHEMIN

« *Grand projet, petits pas.* »



Mantra du jour

« J'avance pas à pas,
avec clarté. »



Rituel d'ancrage

- Choisis 1 grande envie.
- Découpe en 3 étapes simples.
- Planifie la première (date + heure).

Élan musical

Monte le son :

Stronger

—

Britney Spears

Mets le minuteur 10 minutes
et lance-toi.



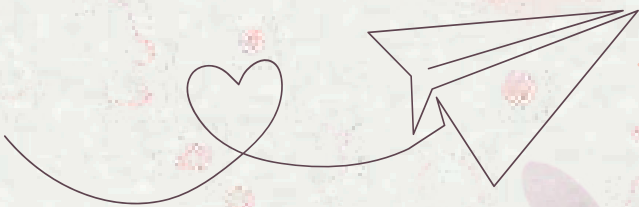
Mini-passage à l'action

Fais le premier pas aujourd'hui. Note le créneau de l'étape 2.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Avant, j'attendais le moment
parfait.
Mais il n'arrivait jamais.
Puis j'ai compris que le plus
petit pas change déjà tout. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 14

« *Le mouvement crée la confiance.* »

Boost de Transformation

La magie,
c'est l'action simple et régulière.

Découpe, planifie, avance.

La clarté vient en marchant.



Questions de clarté

- Quel est mon prochain pas concret (précis) ?
- Quand est-ce que je le fais (date/heure) ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code

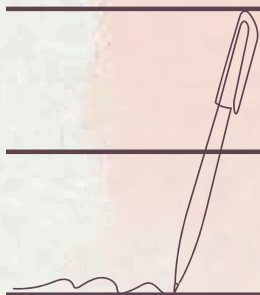


TON PAS CONCRET

« Décide d'un prochain pas précis à poser (même minuscule).

Écris-le ici, et note quand tu le feras. »

- Nathalie





RALLUME-TOI

Tu entres dans ta dernière phase

« Regarde le chemin parcouru.

*Tu as osé t'arrêter, ressentir, clarifier.
Tu as commencé à rêver, à choisir,
à poser des premiers pas.*

Aujourd'hui, tu entres dans la dernière ligne droite :
**celle où tu ancras tes choix, où tu renforces ton énergie,
et où tu oses préparer la suite de ton chemin.**

*Respire profondément...
Tu es prête pour écrire les pages de ta nouvelle vie. »*

— **Nathalie**
Boosteuse de transitions féminines

JOUR 15

JE ME LIBÈRE DU REGARD DES AUTRES

« Ta vie est à toi, pas à leurs attentes. »



Mantra du jour

« Je ne vis plus pour plaire,
je vis pour être. »



Rituel d'ancrage

- Inspire profondément en te tenant bien droite.
- Expire en secouant les épaules comme pour te délester d'un manteau trop lourd.
- Répète : « Je choisis ma vérité. »

Élan musical

Monte le son :

Rolling in the Deep

–

Adele

Bouge sans retenue,
comme si personne ne regardait.
Laisse ton corps exister
librement, sans filtre.



Mini-passage à l'action

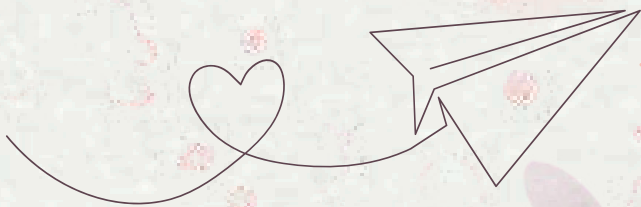
Note une décision ou une envie que tu as toujours
freinée par peur du jugement.

Décide d'un premier pas concret aujourd'hui.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« J'ai longtemps cru que les autres savaient mieux que moi. Mais en courant après leurs attentes, j'ai perdu ma voix. Quand j'ai choisi de m'écouter d'abord, tout est devenu plus simple. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 15

« Être soi, c'est la plus belle des libertés. »

Boost de Transformation

Le regard des autres t'a
peut-être freinée, étouffée, dispersée.
Mais il ne définit rien de toi.

Plus tu t'autorises à être vraie,
plus tu t'allèges et avances.



Questions de clarté

- Où est-ce que je me retiens encore pour ne pas décevoir ?
- Si personne ne me jugeait, que ferais-je dès demain ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code

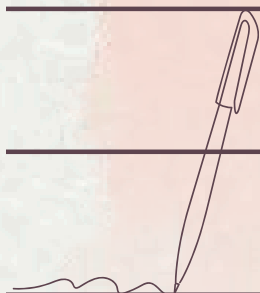


TON PAS CONCRET

« Écris une décision que tu as envie de prendre pour toi, même si tu crains les critiques.

Déclare-la ici et fixe une date pour ton premier pas. »

– Nathalie



JOUR 16

JE NOURRIS MON ÉNERGIE

« Ton énergie est ton bien le plus précieux. »



Mantra du jour

« Je prends soin de mon énergie chaque jour. »



Rituel d'ancrage

- Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
- Inspire profondément, expire en relâchant les tensions.
- Ressens ton énergie circuler et grandir.

Élan musical

Monte le son :

Confident

–

Demi Lovato

Bouge ton corps
comme si tu rechargeais
chaque cellule de lumière.



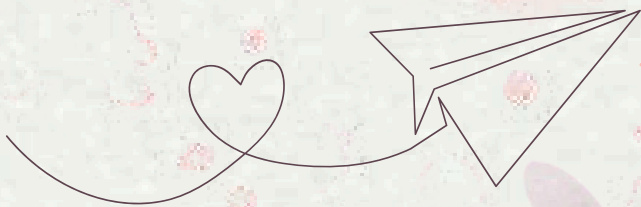
Mini-passage à l'action

Choisis une habitude simple qui nourrit ton énergie (boire de l'eau, marcher, respirer) et engage-toi à la répéter chaque jour.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Je pensais qu'il fallait donner sans compter pour être reconnue. Mais je me suis épuisée. J'ai compris qu'en nourrissant d'abord mon énergie, je donnais dix fois mieux. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 16

« Une énergie nourrie ouvre toutes les portes. »

Boost de Transformation

Si tu veux avancer,
commence par remplir ton propre
réservoir.

Ton énergie
te guide, te protège et te propulse.
C'est ton essence vitale.



Questions de clarté

- Qu'est-ce qui épuise mon énergie ?
- Qu'est-ce qui la recharge instantanément ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code

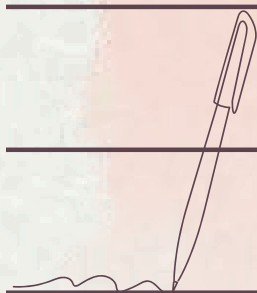


TON PAS CONCRET

« Écris 3 choses toutes simples qui te donnent de l'énergie (un café au soleil, marcher 10 minutes, écouter une musique qui t'élève...).

Choisis-en une et fais-la aujourd'hui, sans attendre. »

- Nathalie



JOUR 17

JE ME RECONNECTE À MA JOIE

« La joie n'est pas un luxe, c'est un carburant. »



Mantra du jour

« J'ai le droit de choisir
la joie. »



Rituel d'ancrage

- Ferme les yeux.
- Pense à un souvenir joyeux et ressens-le.
- Inspire cette joie, expire en la laissant rayonner.

Élan musical

Monte le son :

Can't Stop the Feeling!

—

Justin Timberlake

Danse comme si tu fêtais
une victoire éclatante.



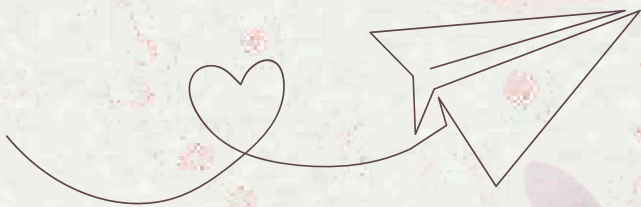
Mini-passage à l'action

Fais aujourd'hui une chose qui te donne de la joie,
même minuscule.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Je cherchais la joie dans des grands changements.
Mais elle était là, dans mes petites routines, un sourire, un fou rire.
J'ai appris à la semer partout. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 17

« *La joie est ton GPS le plus fiable.* »

Boost de Transformation

La joie ne vient pas
“quand tout ira mieux”.

Elle se cultive ici et maintenant,
dans les petits instants choisis.

C'est ton feu intérieur.



Questions de clarté

- Qu'est-ce qui m'a donné de la joie enfant ?
- Quelle activité je peux réintégrer dès maintenant ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Liste 3 choses simples
qui t'apportent de la joie.

Écris-les ici et programme-les
dans ta semaine. »

– Nathalie



JOUR 18

JE TRANSFORME MES PEURS

« *La peur est un signal, pas une prison.* »



Mantra du jour

« Je transforme ma peur
en élan. »



Rituel d'ancrage

- Note une peur qui t'habite.
- Inspire profondément et imagine que tu la regardes en face.
- Expire en posant : « Merci, mais je choisis d'avancer. »



Mini-passage à l'action

Écris une peur actuelle, puis un premier petit pas malgré elle.

Élan musical

Monte le son :

Firework

—

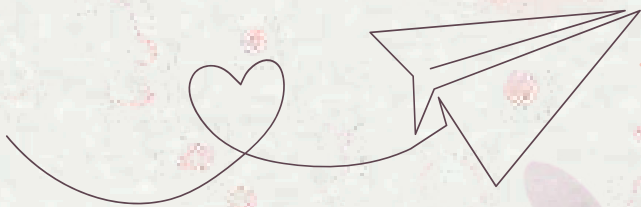
Katy Perry

Bouge ton corps comme si tu
entrais dans l'arène, forte et
déterminée.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« J'ai cru qu'il fallait attendre que la peur disparaisse. Mais elle était toujours là. Quand j'ai appris à agir avec elle, elle a cessé de me diriger. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 18

« Derrière chaque peur, il y a une liberté. »

Boost de Transformation

Tes peurs ne sont pas là pour t'arrêter,
mais pour te prévenir.

Si tu les écoutes sans les fuir,
elles deviennent ton tremplin.



Questions de clarté

- Quelle peur me freine le plus en ce moment ?
- Quel pas concret puis-je poser malgré elle ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Choisis une peur et écris le plus petit pas que tu peux poser malgré elle.

Note-le ici et ose. »

– Nathalie

A set of seven horizontal lines for writing. A simple line drawing of a pen is positioned on the left side, with its tip touching the first line. The background of the page is decorated with faint illustrations of leaves and small circular patterns.

JOUR 19

JE CRÉE MES PROPRES RÈGLES

« Ta vie n'a pas besoin de ressembler à celle des autres. »



Mantra du jour

« Ma vie, mes règles. »



Rituel d'ancrage

- Note une règle que tu as suivie sans réfléchir.
- Inspire et dis : « Est-ce encore juste pour moi ? »
- Expire et garde seulement ce qui t'élève.

Élan musical

Monte le son :

Titanium

—

David Guetta ft. Sia

Danse comme si tu écrivais
ta propre loi.



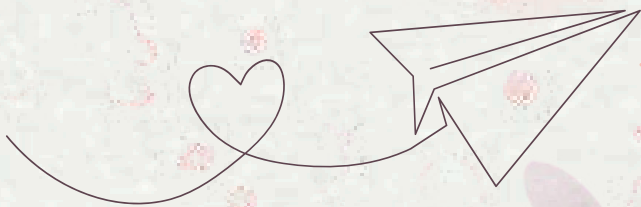
Mini-passage à l'action

Choisis une règle sociale ou familiale
que tu décides de réécrire pour toi.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« J'ai suivi tant de chemins
tracés par d'autres.
Mais quand j'ai commencé à
inventer mes propres règles,
j'ai retrouvé ma puissance. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 19

« Créer tes règles, c'est créer ta vie. »

Boost de Transformation

On t'a appris des règles,
des "il faut", des "tu dois".

Mais ta liberté commence
quand tu oses inventer les tiennes.



Questions de clarté

- Quelle règle héritée ne me correspond plus ?
- Quelle règle nouvelle je choisis pour moi aujourd'hui ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

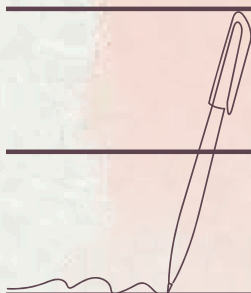
Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Écris une règle qui ne te sert plus.
Puis écris sa nouvelle version,
adaptée à ta vie et à ton élan. »

– Nathalie



JOUR 20

JE M'ENGAGE ENVERS MOI

« Ton premier contrat, c'est avec toi-même. »



Mantra du jour

« Je choisis de m'engager envers moi. »



Rituel d'ancrage

- Inspire profondément.
- Mets ta main sur ton cœur.
- Répète : « Je m'engage à m'honorer chaque jour. »

Élan musical

Monte le son :

Roar

—

Katy Perry

Bouge comme si tu signais ton engagement dans ton corps.



Mini-passage à l'action

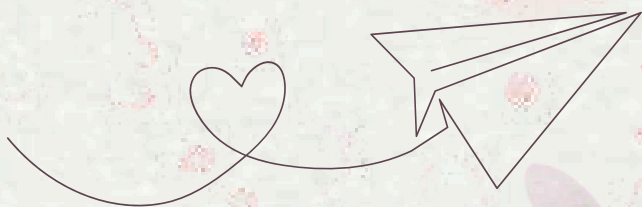
Écris une promesse claire que tu veux te faire aujourd'hui.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« J'attendais que les autres me prouvent leur loyauté. Mais je ne me rendais pas compte que je me trahissais moi-même.

Tout a changé le jour où je me suis engagée envers moi. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 20

« *S'honorer soi, c'est honorer sa vie.* »

Boost de Transformation

Tu as promis beaucoup aux autres.
Mais t'es-tu promis à toi d'être fidèle à
qui tu es vraiment ?

Aujourd'hui, tu peux sceller cet
engagement.



Questions de clarté

- Quelle promesse je choisis de me faire aujourd'hui ?
- Comment vais-je la respecter concrètement ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Écris noir sur blanc ton engagement envers toi.
Date-le.
Relis-le chaque semaine. »

– Nathalie



JOUR 21

JE CÉLÈBRE MA RENAISSANCE

« Tu n'es plus la même qu'il y a 21 jours. »



Mantra du jour

« Je me célèbre, je rayonne,
je continue. »



Rituel d'ancrage

- Inspire en levant les bras vers le ciel.
- Expire en ouvrant les bras, comme pour accueillir ta nouvelle vie.

Élan musical

Monte le son :

Unstoppable

–

Sia

Danse comme si tu célébrais
ton propre retour au monde.



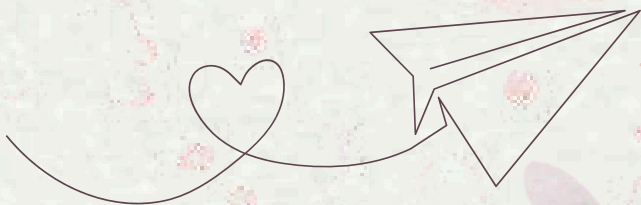
Mini-passage à l'action

Écris une victoire majeure de ces 21 jours et
partage-la avec une personne de confiance.

« CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

« Je pensais qu'il fallait des années pour changer. Mais en 21 jours, j'ai vu renaître une nouvelle version de moi. Plus vivante, plus vraie, plus libre. »

– Nathalie



SUITE - JOUR 21

« Tu n'as pas seulement avancé, tu t'es transformée. »

Boost de Transformation

Tu as marché, respiré, dansé, écrit.

Tu as choisi de rallumer ton feu
intérieur.

Aujourd'hui, tu célèbres ta renaissance.

Et ce n'est que le début.



Questions de clarté

- Qu'est-ce que je veux garder de ces 21 jours ?
- Quel prochain pas m'appelle maintenant ?

Va plus loin avec la capsule audio du jour

www.rallume-toi.com

Scanne le QR code



TON PAS CONCRET

« Écris ici comment tu choisis
de célébrer cette fin... et ce
nouveau début.

Ta renaissance est ton plus
beau cadeau. »

– Nathalie



PLAYLIST – RALLUME-TOI

Jour	Chanson & Artiste
1	Brave – Sara Bareilles
2	Let's Get Loud – Jennifer Lopez
3	Happy – Pharrell Williams
4	Shake It Off – Taylor Swift
5	A Sky Full of Stars – Coldplay
6	Stronger – Kelly Clarkson
7	Celebration – Kool & The Gang
8	Girl on Fire – Alicia Keys
9	Flowers – Miley Cyrus
10	Survivor – Destiny's Child

Cette playlist est ton alliée :
21 chansons,
21 jours pour rallumer ton énergie.

Scanne le QR code et écoute sur Spotify
ta bande-son "Rallume-toi".

*« Ces chansons
sont celles que j'ai choisies pour toi.
Laisse-les t'accompagner
comme une amie de route,
et danse avec ta transformation. »*



PLAYLIST – RALLUME-TOI

Jour	Chanson & Artiste
11	Fight Song – Rachel Platten
12	We Found Love – Rihanna
13	Run the World – Beyoncé
14	Womanizer – Britney Spears
15	Rolling in the Deep – Adele
16	Confident – Demi Lovato
17	Can't Stop the Feeling! – Justin Timberlake
18	Firework – Katy Perry
19	Titanium – David Guetta ft. Sia
20	Roar – Katy Perry
21	Unstoppable – Sia

Cette playlist est ton alliée :
21 chansons,
21 jours pour rallumer ton énergie.

Scanne le QR code et écoute sur Youtube
ta bande-son "Rallume-toi".



« La musique n'est pas qu'un fond sonore,
elle est un élan.
Laisse chaque chanson
te rappeler que tu es en chemin,
jour après jour. »

RALLUME-TOI

Rallumée, et maintenant ?

Si tu es arrivée jusqu'ici, prends une grande inspiration...
Tu n'es plus la même qu'il y a 21 jours.
Tu t'es écoutée, tu as ralenti, bougé, peut-être pleuré...

Mais surtout, tu t'es rallumée.

Ce carnet n'est pas une fin.
C'est un seuil, une porte ouverte vers une version de toi
plus vivante, plus ancrée, plus consciente.

Même si tu ne vois pas encore toute ta lumière, elle est là.
En toi.

Emporte avec toi ces 3 mots :
Je me choisis.

Quoi qu'il arrive. Quoi qu'on te dise.
Tu pourras toujours revenir à toi.

Merci d'avoir marché avec moi dans ce voyage.
Et si ce n'était que le début ?
Je suis là pour aller plus loin avec toi.

Avec chaleur et confiance,

— **Nathalie**
Boosteuse de transitions féminines

RALLUME-TOI

Merci de tout cœur

Merci d'avoir **osé**.
Merci d'avoir pris ce temps pour toi.
Merci d'avoir ouvert ces pages et d'y avoir mis ton énergie.

Tu es la preuve vivante que tout peut changer
quand on se choisit.
Je suis honorée d'avoir partagé ce chemin avec toi,
même à distance.

**Souviens-toi : tu n'es jamais seule.
Ton feu est là, en toi.**

Avec gratitude et confiance,

— **Nathalie**
Boosteuse de transitions féminines

RALLUME-TOI

Et si tu rallumais encore plus ton feu ?

Ce carnet n'est qu'un début...

*Si tu veux aller plus loin,
je suis là pour marcher à tes côtés.*

Découvre mes capsules audio et vidéos pour prolonger ton élan.

Explore mes autres carnets pour continuer ton chemin pas à pas.

Offre-toi un accompagnement individuel ou en petit groupe pour rallumer ton feu plus fort encore.

➡ Retrouve tout mon univers sur :
www.rallume-toi.com

📱 Tu peux aussi me rejoindre ici :

📷 Instagram : [@nathalie_boost](https://www.instagram.com/nathalie_boost)

📘 Facebook : [Nathalie Boost](https://www.facebook.com/NathalieBoost)

✉ Email : contact@rallume-toi.com

Scanne le QR code et découvre tout ce que j'ai créé pour toi..

Avec joie de t'accompagner plus loin,

— **Nathalie**

Boosteuse de transitions féminines



RALLUME-TOI

Cet espace est à toi

*« Écris, rêve, dessine, liste...
fais de cette page ton espace personnel.
Elle est là pour accueillir
ce que tu veux garder, déposer ou créer. »*



RALLUME-TOI

Cet espace est à toi



RALLUME-TOI

Cet espace est à toi

