Et si survivre ne suffisait plus...
Il est temps de RE-VIVRE !



katie-welcomeback.com

à vous qui m’avez
permis d’ÊTRE
celle que JE SUIS

© 2026 Welcome Back

Tous droits réservés.

Le présent ebook et l'ensemble de son contenu sont la propriété intellectuelle de Welcome Back. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée, transmise, partagée ou stockée, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice, sauf pour de brèves citations utilisées à des fins de critique, de référence ou d'enseignement.

Cet ouvrage est offert à des fins d'accompagnement seulement. Il ne constitue en aucun cas un avis médical, psychologique ou professionnel. L'autrice déclinent toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cet ebook.

Toute action entreprise par le lecteur ou la lectrice à la suite de la lecture de cet ouvrage se fait sous sa seule responsabilité.

Première édition, 2026

Publié et conçu par Katie Doyon x Welcome Back
www.katie-welcomeback.com

*« Je reconnais en **Katie** une femme exceptionnelle, une coach authentique dotée d'une grande générosité d'âme. En tant que communicatrice, elle transmet son savoir avec humour et profondeur et en tant qu'autrice, elle est à la fois inspirée et inspirante.*

*Leader charismatique, son cœur d'enfant et son rire contagieux nous entraînent dans une pétillante célébration de la vie. Je suis convaincue que toutes les personnes qui participeront aux programmes **Welcome Back** découvriront la lumière de leur véritable essence et en sortiront légères, heureuses et transformées. »*

Louise Côté,
Fondatrice de l'Institut de Coaching Holistique

TABLE DES MATIÈRES

Mot de Katie 7

À ma mère ... 8

Chapitre I 14
Sur le chemin du Jeune-Moi

- Un retour vers l'unité singulière du cœur, de l'âme... et de ton Jeune-Moi
- De l'inspiration de Welcome Back à la reconnexion avec le Jeune-Moi
- Des outils concrets pour une transformation tout en douceur
  - La Programmation Neuro-Linguistique une approche humaniste
  - Le coaching holistique une approche corps, cœur, âme et esprit
  - Le soin par le regard et l'énergie de transmutation
- Un chemin vers toi

Chapitre II 28
Les fondements de l'approche Welcome Back

- Un chemin de reconnexion à ta vérité, à ta lumière, à ton éclat de vie... à ton Jeune-Moi.
- Le Jeune-Moi, c'est...
- Pourquoi l'avons-nous perdu de vue ?

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre III 33
Les 5 piliers fondateurs de Welcome Back

- Là où tout a commencé...
  - **Le Jeune-Moi :** Gardien de notre Vérité
  - **Le Voile de l'Oubli :** Le monde adulte et ses déguisements
  - **L'Illusion de la Rupture :** La vérité ne meurt jamais
  - **L'Appel du cœur :** Quand l'âme réclame son retour
  - **Le Retour au bercail :** L'union sacrée du Moi-Adulte et du Jeune-Moi
- Enfin chez-soi

Chapitre IV 49
Un rêve réalisé : De l'ébauche à moi-même...

- Sur les traces de Katie
- Gardienne du cœur, Éveilleuse d'âmes
- La naissance de Welcome Back
- Une vision, une réalité, Et si...

Chapitre V 64
Le retour à toi : Un voyage en rêverie méditative

- Et si cet espace était pour toi ?
- Et si tu pouvais simplement te déposer ?
- Quand la rêverie s'achève...
- Avant de refermer ce livre...

MOT DE KATIE

Cher TOI… cher Jeune-Moi qui sommeille en toi,

Je ne me suis pas levée un matin en me disant :
« Je vais devenir accompagnante. »
Loin de là.
Longtemps, je me suis réveillée avec la sensation d'avoir tout perdu : la joie, l'élan, la magie…
jusqu'à l'idée même de qui j'étais vraiment.

Et pourtant, aux yeux de tous, je jouais à merveille mon rôle d'adulte : responsable, généreuse, solide.
Je portais fièrement le masque de la « bonne petite fille » — celle qui avait compris, et qui brillait dans les silences de ses désaccords.
Mais sous ce masque, une voix criait… criait silencieusement.

Après un long détour fait d'obligations, de colères étouffées, de deuils et d'épuisement, je me suis enfin arrêtée.
Dans ce calme forcé, j'ai entendu un murmure :
la voix timide mais tenace de mon Jeune-Moi — celle que j'avais réduite au silence pour survivre.

C'est là que j'ai compris que, pour retrouver la paix, je devais d'abord la retrouver, elle :
la petite fille qui savait rêver, créer, rire et s'émerveiller.
Elle n'attendait rien, sinon ma main tendue.

Pourquoi ce livre ?
Pour te tendre cette main, à toi également.

Pour qui est-il fait ?
Pour toi dont la joie s'effrite,
et qui portes la fatigue des élans évanouis.
Pour toi qui ressens une désorientation certaine,
et ne sais plus par où commencer.

Mon intention ?
T'aider à retrouver la clé qui ouvrira la porte à
ton Jeune-Moi, pour vivre une vie plus épanouissante,
plus créative, plus alignée.

Je ne suis pas ici pour t'offrir une recette miracle.
Ce livre est une invitation douce, un moment de partage,
le temps d'un accompagnement vers ce qui t'habite
véritablement.

Je t'invite à marcher, pas à pas, sur les traces
de ton Jeune-Moi,
cette part de toi toujours vivante et qui
détient les clés de ta liberté.

Bienvenue chez toi et Welcome Back 🧡
Katie

À MA MÈRE ...



Merci maman pour tout

Avant d'ouvrir ce chemin pour toi — pour nous —
j'ai dû faire la paix avec certaines parts de mon histoire.

Un grand ménage du cœur, impossible à ignorer,
qui demandais douceur et réconfort.
Tout a commencé par une promesse.
Une lettre. Un adieu.

Ce moment, particulièrement intime,
je te le partage ici, dans toute sa vérité.

Salut maman,

Je suis maintenant prête pour « le deal » que nous avons fait ensemble.
Seulement, j'ai besoin de ton aide…

Il me manque encore ce petit quelque chose…
Ce souffle léger qui me permettrait d'organiser mes journées avec fluidité.
D'avancer avec clarté, sans avoir cette sensation d'effort.

Tu sais, maman, ces choses qu'il *« faut faire »* …
elles sont importantes, oui, mais je ne veux plus les voir comme de lourdes tâches à accomplir. J'aimerais plutôt les percevoir comme des étapes de mon cheminement, des réalisations qui façonnent mon parcours de vie, pour évoluer dans les meilleures conditions possibles.

Je me souviens encore de tes paroles. De la sincérité dans ta voix. On avait tourné ça à la blague… mais je savais que tu étais sérieuse. Avant ton départ, le processus était déjà enclenché. Et, toutes les deux, on savait très bien où tout cela allait me mener.

Tu te souviens comme on riait, en disant que je prendrais ma préretraite à 40 ans ?

Eh bien voilà. J'en ai 46 aujourd'hui… Et je suis enfin arrivée à ce tournant.
Je me rappelle aussi ta mise en garde, ce jour-là.
J'étais sur le point de laisser aller certains engagements « extra-emploi » qui me grugeaient toute mon énergie. Et toi, tu le savais. Bien mieux que moi, en fait.

Depuis le départ de papa, ma vie ne tournait qu'autour du travail, de la comptabilité…
Toute mon attention et toute mon énergie étaient orientées vers les projets des autres.

D'abord les vôtres.
Vous avez été mon premier élan… puis, peu à peu, ma première préoccupation.

Je n'oublierai jamais ce jour où j'ai remis en question ce lien, et où vous m'avez confié la responsabilité qui m'attendait lors du départ de l'un puis de l'autre.

Ensuite, il y a eu le cabinet de comptables, dans lequel je me suis investie corps et âme, portée par des objectifs toujours plus exigeants, mais sans jamais trouver ce sentiment d'accomplissement que je cherchais.

Puis, la boutique de ma sœur. Une implication courte, mais marquante. Et comme me le disait mon conjoint : « Tu veux peut-être plus qu'elle… » Ou peut-être pas finalement…

Peut-être qu'elle voulait plus que je le croyais. Seulement, c'étaient mes objectifs que je poursuivais— pas les siens.

Et puis, il y a eu lui. Mon amoureux.
À une époque, je me suis éloignée de lui, prétextant qu'il ne me faisait pas de place.

Puis, les années ont passé, et il s'est ouvert.
Il m'a tendu la main, m'a invitée dans son projet d'érablière.
Un projet qui allait bondir d'ambitions en ambitions, et absorber, à son tour, tout ce qui me restait d'énergies…
Encore une fois, plus de place pour moi.

Maman…
Tu m'as mise au monde avec toute la fragilité que tu portais.
Et tu m'as transmis la vie avec tout ce que tu avais de plus beau.

Tu m'as vue vulnérable, petite fille.
Tu m'as vue m'épanouir, adolescente.
Puis m'investir, adulte.
Et, tu m'as aussi vue m'oublier, comme femme.

C’est pourquoi, ce jour-là, tu m’as regardée droit dans les yeux, et, sans retenue, tu m’as dit :

« Quand tout ça sera terminé,
promets-moi une chose…
Tu ne reprendras plus rien d’autre.
Tu t’occuperas de toi. De ton mari.
Et d’un seul emploi.
Un SEUL emploi. C’est en masse. »

Voilà maman. Tout est terminé.
Et même qu’après ton départ, j’ai réussi à me reconstruire.

Je suis debout. Je suis prête.
À recommencer… autrement.
Et à honorer ma promesse.

Je te le dis aujourd’hui, du plus profond de moi :

Je ne m’oublierai plus jamais !

Katie 🌸

CHAPITRE I

SUR LE CHEMIN

DU JEUNE-MOI

SUR LE CHEMIN
DU JEUNE-MOI

Un retour vers l'unité singulière du cœur, de l'âme... et de ton Jeune-Moi

Il existe, pour la plupart d'entre nous, une vérité qui a été mise à l'oubli...
Une lumière originelle.
Un élan de vie authentique, spontané et vibrant.

Une seule partie de nous peut lever le voile de l'oubli et nous redonner accès à notre Vérité dans toute sa splendeur :
Notre Jeune-Moi !

Retrouver et reconnecter avec son Jeune-Moi, c'est entreprendre une démarche sincère et profondément humaine. C'est choisir de retrouver ce noyau lumineux et vivant — **cette nature véritable** — trop souvent enfouie sous les rôles, les attentes et les conditionnements.

Cette quête a été explorée, nommée et honorée par plusieurs penseurs, dont **Carl Gustav Jung**, fondateur de la psychologie analytique. Il fut l'un des premiers à reconnaître cette part en nous : **l'Enfant Intérieur, cet archétype universel** porteur de **vérité**, de **créativité** et de **renouveau spirituel**.

Moi, je le nomme : mon Jeune-Moi.

Il est mon souffle de vie, ma Vérité, celui qui a su ouvrir en moi la porte du changement et me montrer le chemin sur lequel j'étais appelée à marcher.

Pas à pas, j'ai puisé mes premiers apprentissages et mes premières inspirations dans des courants aussi riches que variés : la psychologie, la philosophie, la spiritualité et les approches énergétiques.

Mais c'est grâce aux outils puissants de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) et du Coaching Holistique que j'ai appris à me réconcilier avec celle que **JE SUIS en toute Vérité**.

Sur cette route, j'ai enfin trouvé ma mission de vie :

marcher à tes côtés pour que tu puisses, toi aussi, retrouver ta voie — celle de ton Jeune-Moi, gardien de ta Vérité…
… et lui redonner toute sa place !

DE L'INSPIRATION DE WELCOME BACK À LA RECONNEXION AVEC LE JEUNE-MOI

Avec Welcome Back, le Jeune-Moi reprend vie !

Il est cette part précieuse, vibrante et humaine, qui attend d'être **reconnue**, **réinvitée** et **aimée inconditionnellement**.

Carl Gustav Jung, psychiatre visionnaire et **père incontesté** de l'Enfant Intérieur — ou **Enfant Divin**, comme il aimait le nommer — **nous rappelle combien il est vital d'incarner cette part en nous**, pour qu'elle **reste vivante** malgré les blessures, les conditionnements et les renoncements du monde adulte.

C'est cette parcelle de vie et de vérité qui fait battre le cœur de Welcome Back et que, à mon tour, j'ai choisi de nommer le Jeune-Moi :
une force vitale qui nous guide,
nous réconcilie avec nous-mêmes
et nous ouvre à notre authenticité.



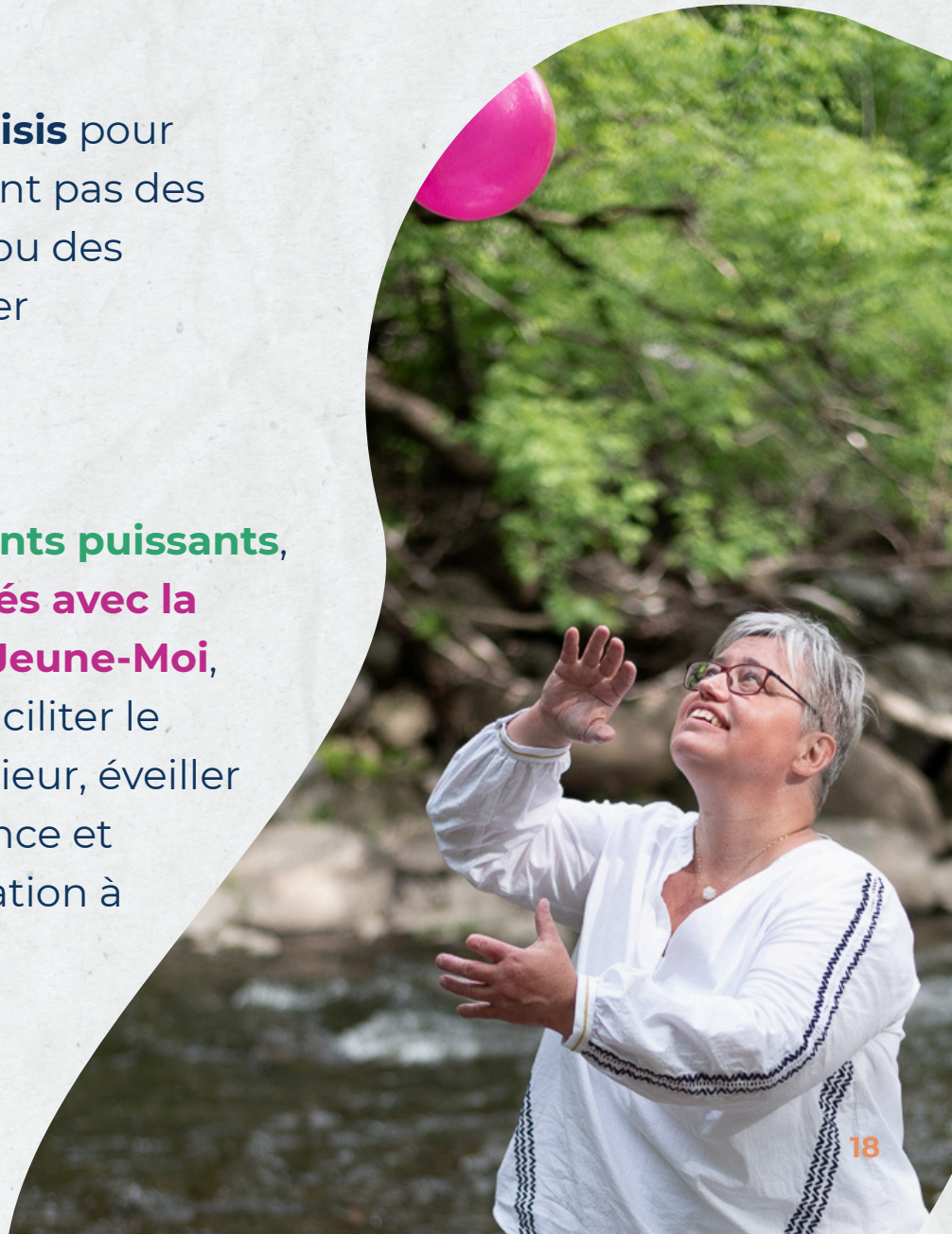
DES OUTILS CONCRETS

pour une transformation tout en douceur

Reconnaître son Jeune-Moi, c'est déjà un **pas immense**. Mais pour que cette **reconnexion s'incarne** vraiment dans ton quotidien, rien de tel que des **leviers concrets**, des **pratiques vivantes** qui ouvrent **la voie au changement**.

Les **outils** que j'ai **choisis** pour **Welcome Back** ne sont pas des méthodes abstraites ou des techniques à appliquer mécaniquement...

Ce sont des **instruments puissants**, **respectueux** et **alignés avec la nature profonde du Jeune-Moi**, chacun conçu pour faciliter le mouvement de l'intérieur, éveiller des prises de conscience et soutenir la transformation à ton juste rythme.



Grâce à ces pratiques, tu pourras :

- **Retrouver le souffle de vie** qui t'anime;
- **Libérer les blocages** qui freinent ton énergie;
- **Ancrer la vérité de ton Jeune-Moi** dans le présent.

Ces **bénéfices** ne restent pas de simples idées : ils se traduisent en **pratiques concrètes et vivantes**, pensées pour **soutenir ton chemin** à chaque étape. Dans les sections qui suivent, tu **découvriras** comment ces **approches** peuvent t'aider à **faire rayonner ton Jeune-Moi** à chaque moment de ton quotidien.



LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

une approche humaniste

La **PNL humaniste** s'est d'abord présentée à moi comme une **lumière dans l'ombre**, éclairant un **chemin jusque-là invisible**. Chaque pas pouvait alors se vivre avec **plus de clarté**, me permettant de **retrouver l'estime de soi** que j'avais égarée en cours de route.

Découvrir cette approche a été pour moi comme la **réouverture de portes longtemps scellées, laissant jaillir un univers des possibles encore inexplorés. Un véritable terrain de jeux pour mon Jeune-Moi, où il pouvait à nouveau chanter sa voix, retrouver son espace, et se tenir debout — bien vivant.**

Grâce à la **puissance subtile de ses techniques**, la PNL m'a aidée à **défaire les nœuds** qui m'entravaient, à **tisser des ponts** entre mes souvenirs enfouis et l'avenir que j'avais à bâtir, et à **ancrer mes acquis dans un présent vibrant**, fidèle à mon **essence véritable**.

Et c'est ce même **élan qui germe** déjà en toi :
sentir ton **Jeune-Moi s'éveiller**, lui laisser **reprendre sa place** et le voir **rayonner de mille feux dans sa liberté d'ÊTRE — ici et maintenant**, à travers chaque **souffle**, chaque **pensée**, chaque **battement de cœur**.

Vois-tu, la **PNL** est née de **grands penseurs** qui ont su **modéliser l'excellence humaine** et décoder la **subtilité du langage** — verbal et non verbal. Une **image** qui s'impose, un **mot** qui résonne, une **sensation** qui traverse, l'**odeur** d'une fleur ou même le **goût** d'un ragoût d'antan… tout peut devenir une **porte d'accès à l'ÊTRE**.

Et toi aussi, **pas à pas**, tu peux laisser cette **harmonie se déployer** en toi, jusqu'à ce que ton **Jeune-Moi** retrouve sa **vitalité et rayonne à travers toi**.

> **"TOUTES LES RESSOURCES SONT DANS LA PERSONNE"**
>
> *— postulat de la PNL*



LE COACHING HOLISTIQUE

une approche corps, cœur, âme et esprit

L'être humain n'est jamais réductible à un mental rationnel ni à des blessures passées. Il est **chair et souffle**, **mémoire et intuition**, **matière et mystère**, soigneusement tissés dans une même trame lumineuse.

Voilà ce que j'appelle "Le Tout Vibrant de l'Être"



C'est en poursuivant cette quête — celle de rencontrer mon **Grand JE SUIS** — que je me suis ouverte à l'**approche holistique** : une **voie qui honore** l'être humain dans toutes ses facettes, visibles et invisibles, et qui **reconnaît la sacralité de son unicité**.

L'**Institut de Coaching Holistique** m'a transmis l'art de l'**écoute multi-niveaux** et ouvert la voie à l'expression de mes dons à travers les **six intelligences spirituelles**. Lorsqu'elles sont éveillées, ces intelligences activent l'**alchimie de l'être** : elles ouvrent des portes vers une **conscience élargie** et une **transformation** profonde, où **corps, cœur, âme et esprit** se **synchronisent à la même fréquence**.

C'est grâce à l'**alchimie des mots** que j'ai appris à **entendre au-delà de ce qui est dit**. Car ce qui n'est pas exprimé par la bouche se **murmure souvent à travers l'âme** — et c'est précisément là que la magie opère…

Mon accompagnement s'enracine donc dans cette **vision globale et spirituelle**, nourrie de mes **expériences**, de mon **intuition** et de ma **créativité**.

Parce que **reconnecter avec son Jeune-Moi**, c'est **réconcilier les dimensions visibles et subtiles** de l'être.

C'est aussi **offrir à l'âme un espace** pour **respirer, s'expanser et rayonner**.



LE SOIN PAR LE REGARD
et l'énergie de transmutation

Parmi les pratiques qui soutiennent cette reconnexion à son Jeune-Moi, le **Soin par le Regard**, que je propose dans ***L'Éveil de l'Âme***, occupe une place à part.

Cette pratique va plus loin qu'un simple soin… C'est une **rencontre d'âme à âme**, une traversée silencieuse vers ce qui a été enfoui, blessé, oublié.

Porté par la puissance vibratoire de la **Flamme Violette**, ce soin agit comme un **feu sacré de transmutation**, libérant les charges lourdes, les blocages inconscients, les mémoires cristallisées.

✨ Ce soin invite ton Jeune-Moi à reprendre sa place. À oser se montrer tel qu'il est — **vulnérable, authentique et, surtout, lumineux**.

La **Flamme Violette**, énergie d'amour pur et de purification spirituelle, est placée sous la garde de **Maître Saint-Germain**, lui-même reconnu comme un **alchimiste spirituel**.

C'EST CETTE FLAMME QUI VIENT BRÛLER L'ANCIEN POUR TE RÉVÉLER À TON ESSENCE VÉRITABLE.

À travers ce soin,
je deviens le canal d'un espace
où tu peux être vu…
… et donc aimé.



Un espace **sécuritaire et sacré**,
où le cœur peut s'ouvrir sans crainte,
où l'âme peut, enfin, **se souvenir**.

UN CHEMIN VERS TOI

Ces différentes sources d'inspiration, ces outils et ces soins ont marqué mon chemin. Delà se rencontre conscience et expérience, libération et transformation. Ainsi, j'ai pu tisser une approche cohérente, bienveillante et sécurisante que je m'applique à mettre au service des autres en tout respect.

Welcome Back est une approche singulière ayant à son bord une accompagnante unique qui marche, à tes côtés, le **chemin du retour à toi-même**.

Un parcours lumineux où chaque étape t'invite à **dénouer les nœuds**, à **insuffler l'élan là où tout semblait figé**, à **te souvenir de qui tu es en toute vérité** et à dépasser tous les modèles qu'on t'a appris à suivre.

C'est d'autant plus un espace pour **déposer les masques**. Pour **laisser tomber les armures**. Pour retrouver **l'enfant vivant, vibrant, vrai** — celui ou celle que tu n'as jamais cessé d'être.

Car en revenant à ton ***Jeune-Moi***, tu ne redeviens pas enfant...
tu redeviens entier !



Et retiens bien ceci :

C’est dans cette complétude retrouvée, dans cette réconciliation avec ton essence, que peut enfin s’épanouir ce que tu es venu(e) offrir au monde.



CHAPITRE II

LES FONDEMENTS DE L'APPROCHE

WELCOME BACK

LES FONDEMENTS DE L'APPROCHE
WELCOME BACK

Un chemin de reconnexion à ta vérité, à ta lumière, à ton éclat de vie… à ton Jeune-Moi.

Sache que cette partie de toi ne t'a jamais quittée.
Même si parfois tu l'as oubliée,
elle est là, **intacte, patiente et, surtout, bien vivante**,
Car ici,
tout commence avec
le **Jeune-Moi**.

Il en est le cœur, le guide…
Il est ta mémoire toujours vivante.

Reconnaître d'où il vient,
et quelle est sa place dans ta vie,
c'est **t'engager sur la voie d'une transformation douce, durable et profondément alignée**.

LE JEUNE-MOI, C'EST...

Ta véritable nature.
Ton élan de vie originel.
Celle ou celui que **tu étais avant** d'avoir à t'adapter.
Avant les costumes. Avant les rôles. Avant les attentes.

Le Jeune-Moi, c'est cette **présence intérieure**
qui connaît ton essence.
Le gardien de ta **vérité**, de ta **créativité**,
de ton lien au monde invisible.
Il porte la mémoire de ton âme.

C'est l'enfant qui chantait fort
sans se demander si c'était juste.
Qui osait rêver grand.
Qui pleurait quand c'était triste et riait sans retenue.
Celui qui **ressentait tout — avec intensité, avec pureté**.

Parfois blessé.
Parfois ignoré...
Mais jamais éteint.

Car en lui vit encore **cette confiance primitive,**
cette joie sauvage, cette liberté d'ÊTRE.
Et c'est là...
que commence ton retour à toi.

POURQUOI L'AVONS-NOUS PERDU DE VUE ?

Parce que la vie...
Parce que l'éducation, les blessures.
Parce que les exigences du monde adulte.
Tout ça et bien plus encore, nous poussent
à **nous construire autrement**.

On devient fort.
On devient performant.
On devient ce qu'on attend de nous.

On apprend ...
à **se taire** pour ne pas déranger,
à **plaire** pour être aimé,
à **s'adapter** pour survivre.

Et peu à peu... on oublie.
On s'éloigne.

Et peu à peu... on s'efface.
On se coupe.

Alors, on pense devoir mériter l'amour.
On enterre notre spontanéité.
On perd le sourire.

C’est ainsi, on met un masque, on se costume.
Puis, on avance quand même.
Même si de l’intérieur quelque chose se fane.

Et pourtant, sous ces couches du paraître…
une lumière vibrante scintille.
Elle vacille à l’occasion… mais ne s’éteint pas.

Le Jeune-Moi ne meurt jamais.

Il attend — patient, fidèle —
souvent en silence, parfois en criant…
à travers une tristesse étouffée,
un épuisement,
un mal-être…

Ou pire… UN VIDE !
Un vide qu’aucun accomplissement ne comble.

Alors, il attend que tu te souviennes.
Il attend…
que tu reviennes à lui.

CHAPITRE III

LES 5 PILIERS FONDATEURS DE

WELCOME BACK

LES 5 PILIERS FONDATEURS DE WELCOME BACK

Là où tout a commencé...

Nés du vécu de celles et ceux qui se sont sentis éteints, égarés ou déconnectés de leur vérité la plus pure, ces **cinq piliers** tracent le chemin du retour au bercail — une approche conçue pour **te ramener à la maison... vers ton Jeune-Moi**.

Ces piliers **dépassent toutes les notions théoriques**. Ils sont **de vrais repères vivants**, ancrés dans l'expérience et la réalité du cheminement — **ils éclairent les pas, même dans les zones d'ombre**.

Ils prennent racine dans mon propre parcours, dans des **confidences silencieusement** partagées, dans des **élans interrompus**, des **blessures enfouies**, chez des **âmes patientes**, en attente de leur retour.

Ces cinq piliers sont nés de mon
immersion dans les ténèbres...
et de ma remontée vers la lumière.
Vers celle que JE SUIS, en toute Vérité.

Ils t'offrent une structure **douce, stable et sincère,**
pour accompagner la **reconnexion**
entre ton Moi-Adulte et ton Jeune-Moi.

Un chemin vers **le retour du vivant**.
Un chemin vers **ton essentiel, ta vitalité**.

À travers eux, je t'invite à **te souvenir...**
à te réaligner...
à réintégrer ce que tu as mis de côté, oublié ou abandonné.

Pas pour revenir en arrière.
Mais pour **REVENIR EN TOI**.

Pour redevenir un ÊTRE entier, complet, vibrant.





Le Jeune-Moi :
Gardien de notre Vérité

Dès notre premier souffle, une force pure nous habite.
Libre. Connectée. Vivante.
Nous naissons alignés avec notre âme.

Et, en elle, vit notre **Jeune-Moi**.
C'est cette présence intérieure
qui sait exactement qui nous sommes.
Une voix **fine**, **intuitive**, **spontanée**.

Un feu sacré, joyeux et indomptable.

Il est notre **vérité originelle**. Notre **élan de vie** brut.
Notre **nature profonde** — celle qui n'a pas encore été façonnée par les attentes ou les conventions.

Mais avec le temps, à mesure que nous grandissons,
cette voix s'efface…
Ou plutôt : **on cesse de l'écouter**.

Le chemin Welcome Back commence ici.
Par cette rencontre.
Ce retour vers celle ou celui que tu as toujours été.

À travers ce pilier, je t'invite à renouer avec ton **Jeune-Moi**.
À lui redonner **sa juste place**.
À le laisser à nouveau t'inspirer, te guider,
te redonner accès à ta **lumière intérieure**.

Car lui seul connaît
le chemin du retour vers toi
et vers ta lumière oubliée.



2

Le Voile de l'Oubli :
Le monde adulte et ses déguisements

En grandissant, les pressions de la vie, de l'éducation et de la société nous poussent à nous adapter.
Alors, on se protège. On se conforme.
On endosse des rôles.



On devient l'élève modèle.
L'enfant fort.
La femme responsable.
Le pilier de la famille...

Pour être aimé(e), reconnu(e), nous apprenons à :
répondre aux attentes,
porter des costumes,
jouer des rôles.

Peu à peu, ces **déguisements s'imposent**
dans notre quotidien.
Ils nous protègent, très certainement.
Mais, ils nous éloignent aussi...
Ils étouffent ce qui était vivant, vibrant, spontané.

Quel en sera le prix ?

Le Moi-Adulte se construit, souvent **au prix du Jeune-Moi**.
Et un jour, sans même s'en rendre compte,
on réalise qu'**on a oublié qui l'on est**.

Ce qu'on a voilé s'est presque éteint.
Sous les couches de **conformisme**, de **peur** et de **fatigue**...
Malgré tout, **le Jeune-Moi continue de respirer**.

Dans ce pilier, je t'invite à **soulever doucement ce voile**.
Et, avec toute la délicatesse que tu mérites,
à **avancer vers ce qui t'appartient**.

En reconnaissant ce qui s'est construit autour de toi,
tu ouvriras l'espace pour faire place à ce qui,
de l'intérieur, attendait en silence.

Un pas à la fois, on ira à la rencontre de ces masques...
... pour laisser émerger ce qui a trop longtemps été déguisé :
ta lumière, ta vérité, ta nature vibrante.

3

L'Illusion de la Rupture :
La vérité ne meurt jamais

Même si tu as mis de côté ton Jeune-Moi...
Même s'il s'est retrouvé enfoui sous les responsabilités,
les automatismes et les doutes...

Ton Jeune-Moi n'a jamais cessé d'ÊTRE.

Il respire encore.
Même dans un souffle silencieux, il est toujours là.

Présent dans une **larme incontrôlable**,
dans un **éclat de rire** spontané,
et même dans **un frisson**
devant quelque chose **de beau, de vrai**...

Le lien existe toujours. Il est simplement oublié.
Ce que tu crois avoir perdu ou enfoui… est bien vivant.
Ta lumière, ton feu, ton intuition, ton essence…
… tout est encore là, en toi, prêt à refaire surface.

Ce pilier est un **rappel sacré** — un rappel à ton **JE SUIS** :
Te souvenir…
Te souvenir de qui tu es, sous les couches.
Te souvenir de ce que tu as toujours su, sans l'avoir appris.
Te souvenir de tout ce qui est précieux en toi, quoique simplement endormi et prêt à renaître.

C'est le moment de revenir à la vie, de te réanimer…
De tendre l'oreille à cette voix intérieure
que tu croyais éteinte.
De raviver ton éclat, même s'il s'est assombri.
Parce qu'en réalité…
la rupture n'est qu'une illusion.

Alors, souviens-toi que :
Jamais tu n'as été séparé(e) de ton Jeune-Moi.
Cette part originelle de toi est toujours restée vivante.
Et aujourd'hui, tu peux encore choisir de te reconnecter à **cette vérité vibrante… qui n'attend que toi**.



4

L'Appel du cœur :
Quand l'âme réclame son retour

Quand **le Jeune-Moi n'est pas entendu**,
il cherche d'autres chemins...

Toutefois, à force d'emprunter des voies
qui ne sont pas les siennes,
il cultive peu à peu une sensation de **vide**,
un sentiment de **tristesse**, de **perte de joie**,
et une impression vive de **passer à côté de sa propre vie**.

Ces ressentis, parfois si lourds à porter,
sont les fruits silencieux d'**une récolte péniblement mûrie**.

S'il ne tend pas lui-même l'oreille,
il risque de manquer l'appel...

Mais le **Jeune-Moi** **ne faiblit pas** face à ce labeur.
Car il porte en lui la trace vivante,
et c'est elle qu'il fera entendre…
Un appel du cœur réclamant ta présence.

Alors, arrive un moment…
où ce qu'il **ressent de l'intérieur devient plus fort**
que ce qu'il tente de faire pousser à l'extérieur.

À ce moment-là, **son cœur ne peut plus faire semblant…**
Il cogne. Il pleure. Il espère.

Il t'appelle !

Pas que ce soit un appel brutal… Non !
Il peut s'agir d'un **frémissement** subtil.
Un **tressaillement** dans ton être.
Un **frisson** devant ce qui sonne juste.
Ou, bien simplement, une **intuition** qui dit :

« Répond ! Maintenant ! »

C'est ton Jeune-Moi qui se manifeste ainsi.
Il réclame ta présence.
Pas une présence qui s'ajuste pour convenir,
mais une présence qui s'autorise à **ÊTRE VRAI**.

Dans ce pilier, je t'invite à **écouter**...

À écouter avec ton **corps**, ton **cœur**, ton **âme**.
À faire silence... pour mieux entendre.
Et à répondre, **même timidement**, à ce qui monte en toi.

Car ce qui monte,
c'est la Vie.
C'est l'élan de
revenir à toi.
De déposer l'armure.
De **te choisir**, enfin.

Pas par égoïsme.
Mais **par amour**.

Car cet appel est
un **cadeau**.
Il marque le début de
ton retour.

Un retour vers plus
de **douceur**,
plus d'**authenticité**,
plus de **vivant**.



Un retour vers un toi entier.

5

Le Retour au bercail :
L'union sacrée du Moi-Adulte et du Jeune-Moi

C'est ici que tout converge.
Après avoir levé les voiles, ravivé le lien, écouté l'appel...
... **vient le moment du retour**.

Un **retour au bercail**.

Une réconciliation sincère :
celle du Moi-Adulte et du Jeune-Moi.

Tu assistes à ta **renaissance**.
Tu redonnes une place à ton **feu sacré**,
à ton **intuition**,
à ton **expression unique**.

Revenir à ton Jeune-Moi ne veut pas dire régresser.
Loin d'être un retour en arrière,

c'est un retour en toi.

Un mouvement d'union.
C'est réunir ce qui, trop longtemps, a été séparé.

Welcome Back devient un pont.

Un espace sacré où l'adulte conscient que tu es
peut enfin marcher main dans la main
avec l'enfant vibrant que tu as été.

Tu ne deviens pas quelqu'un d'autre.

Tu redeviens entier.

Aligné(e). Vivant(e). Libre.

C'est l'union de la **sagesse** et de la **spontanéité**,
de la **maturité** et de la **joie**,
du **souffle de vie** et de la **liberté d'être**.

Une **reconnexion** entre ton **cœur**, ton **corps** et ton **âme**.

Une métamorphose consciente.
Un passage du **faire** vers l'**être**,
du **paraître** vers l'**authentique**.

Dans ce pilier, je t'invite à **ressentir cette complétude**.
À accueillir cette rencontre en toi.
À honorer cette alliance précieuse
— celle qui donne sens et direction.

Parce qu'un être aligné ne cherche plus à se prouver.
Il avance avec justesse.
Avec **paix**.
Et surtout... avec JOIE !

C'est ici que tu redeviens **créatrice** ou **créateur** de ta vie.
À partir de ce qui est **vrai**.
À partir de ce qui est **aligné**.

À partir de TOI !



Enfin chez-soi

Te voici maintenant
revenu(e) chez toi,
portant en toi le secret
de ton propre éclat.
Ici, en ce lieu doux et
vibrant,
tu es attendu(e),
accueilli(e), aimé(e).

Toi et ton Jeune-Moi
ne faites plus qu'un.
Et ensemble,
vous avancez,
tissant chaque jour
une vie pleine de
sens, de magie...
et de liberté.



Ton histoire se crée,
s'écrit,
dans les mots les plus
tendres,
parce que, cette fois,
elle est tienne.

CHAPITRE IV

UN RÊVE RÉALISÉ

De l'ébauche à moi-même...

SUR LES TRACES DE KATIE

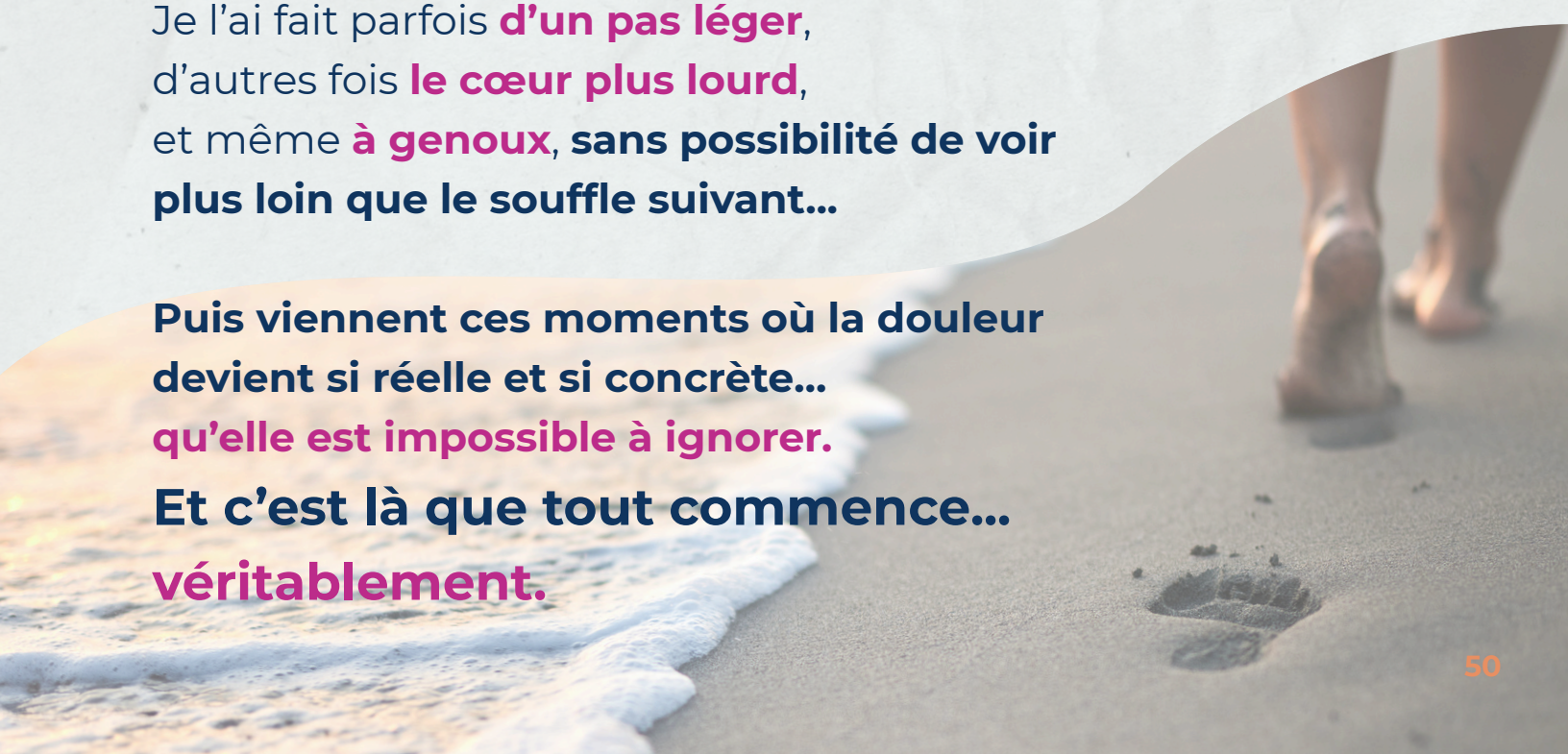
Avant d'ouvrir un espace pour ta renaissance,
laisse-moi d'abord t'emmener
sur les sentiers de la mienne.

Je ne prétends pas détenir toutes les réponses…
mais **j'ai marché ce chemin**.

J'ai arpenté des sentiers **brillants de soleil**,
ainsi que d'autres plus **sinueux et incertains**.

J'ai su avancer dans la **lumière**, comme dans la **pénombre**,
et plus encore… dans la **noirceur des profondeurs**.

Je l'ai fait parfois **d'un pas léger**,
d'autres fois **le cœur plus lourd**,
et même **à genoux**, **sans possibilité de voir**
plus loin que le souffle suivant…



Puis viennent ces moments où la douleur
devient si réelle et si concrète…
qu'elle est impossible à ignorer.
Et c'est là que tout commence…
véritablement.

“Je me souviens : c’était après une énième querelle à propos de la succession — un moment qui aurait pu passer comme tant d’autres, mais c’en était un de trop…

Ce jour-là,
j’ai senti que tout s’effondrait.

Mon estime était à plat,
ma joie absente, ma foi en la vie réduite au silence.

Chaque jour, je gisais comme une épave sur les fonds marins, incapable de croire que je pourrais encore sourire.

Devrais-je disparaître ?

Et puis, dans un dernier élan qui me retenait à la vie, j’ai passé l’appel — un appel qui sèmera les premiers pas de mon retour.”

À partir de là, à **chaque pas** — même le plus petit —
quelque chose en moi **reprenait vie**.
J'ai appris à me relever,
à marcher **plus droite, plus fière, plus vraie**.

Et, sans que je le sache,
les **épreuves**, les **routes traversées**,
renouvelaient en silence **ma voie originelle**.

Une voie dont je portais déjà le **germe**,
à la manière d'une **promesse enfouie**.
Puis vint l'**éclosion du germe** en moi,
comme une **renaissance à la vie** qui m'attendait…

Alors me voilà, cheminant dans cet **espace plus vaste**,
où chaque jour, **je me sens**
un peu plus **lumineuse**, un peu plus **rayonnante**.

Et c'est depuis ce lieu, **solide et vibrant**,
que **je me tiens debout**…
pour te tendre la main.



GARDIENNE DU CŒUR, ÉVEILLEUSE D'ÂMES

Et si, toi aussi, tu sentais que le moment est venu…
de faire une pause,
de respirer,
et d'écouter, enfin,
l'appel de celui que tu as oublié :

Ton Jeune-Moi.

Cette voix vit en chacun de nous,
celle qui **a façonné celle que je suis** aujourd'hui.

Alors, je me présente :
JE SUIS KATIE,
femme en **quête de sens**,
qui incarne un **équilibre subtil**
entre **tendresse sensible** et **intuition visionnaire**.

Enfant tomboy,
j'ai trop souvent **marché à contre-courant**,
partagée entre **le besoin d'appartenir**
et celui de **m'affirmer**.

Je me suis **conformée** aux attentes,
aux rôles, aux obligations,
mettant de côté ma lumière pour correspondre.

J'ai traversé des **deuils silencieux** et
refoulé des émotions que je ne comprenais pas encore.

Puis un jour, **mon monde a vacillé**.

Dans ce tumulte,
une voix douce,
mais ferme, s'est levée.
Celle de mon **Jeune-Moi**,
celui que j'avais relégué à
l'arrière-plan pour

« **sur-vivre** ».

Je l'ai écoutée,
j'ai flanché.
Je me suis relevée,
j'ai flanché… encore…

Jusqu'au jour où,
d'un souffle clair,
j'ai dit :

« **Ça suffit !** »



LA NAISSANCE DE WELCOME BACK

Me voilà aujourd'hui, osant **choisir un autre chemin.**
Un chemin **vers moi**,
vers celle que je n'ai jamais cessé d'être.

Et, dans ce **retour à moi**,
tout s'est imposé avec une **clarté renouvelée** :
ma vie devait prendre une autre direction.

Deux évidences se sont levées en moi :
soutenir les êtres qui croisent ma route
et **porter un projet pour donner du sens à ma vie**.

De cette certitude est née ma mission :
Accompagner celles et ceux
qui, comme moi, entendent
un appel du cœur.

Les accompagner à **raviver leur flamme intérieure**,
à **retrouver leur pouvoir d'émerveillement**,
et à **libérer leur potentiel vibrant et illimité** —

jusqu'à ce qu'ils découvrent, à leur tour,
qu'ils n'ont jamais cessé d'être lumière.

Mon approche est **humaine**, **créative**, **sécurisante**,
traversée d'un **humour doux et spontané**,
comme **une brise qui allège les profondeurs**.

Je vois avec le cœur et j'entends au-delà des mots.
J'accueille chaque **âme** comme une **étoile** oubliée qu'il est temps de **rallumer**.

Welcome Back est un **retour au bercail**,
un **refuge**, un **sanctuaire**,
pour celles et ceux qui, un jour,
ont mis leur lumière de côté
et qui sentent aujourd'hui
le besoin de la retrouver.

Ici, on ne revient pas simplement
pour se retrouver, mais pour **devenir !**
Devenir émerveillement et amour,
à la justesse d'un battement de cœur,
à la douceur d'un regard
posé sur l'enfant en soi.

Chaque pas est
une rencontre avec soi,
chaque instant
une occasion de rayonner.

Et si tout commençait... maintenant ?



UNE VISION, UNE RÉALITÉ, ET SI...

Après avoir **choisi ce chemin d'authenticité**
et **découvert ma mission**,
j'ai senti l'appel à **créer un espace unique**,
un **lieu d'accueil** pour toutes personnes qui, comme moi,
cherchent à se **reconnecter à leur vérité originelle**.



Welcome Back est né de ce désir —
plus qu'un simple programme d'accompagnement,
c'est une **invitation à une transformation sincère** :
un **retour à toi-même**, à l'**émerveillement**
et à l'**amour inconditionnel**.

Welcome Back

fait partie de ces rares accompagnements
qui **transforment** **au-delà de la matière**.

Il **transmute** les **schémas**, les **conditionnements**
et les **apparences** en **pur amour pour toi**.
Il réveille ton **Jeune-Moi**, gardien de ta **vérité pure**,
lui offrant **l'espace pour se révéler au grand jour**.



Welcome Back, c'est un chemin —

un acte d'amour sincère envers qui tu es, en toute vérité.

L'**appel à la réflexion** marque **tes premiers pas**,
mais **le voyage va bien plus loin** :
c'est une **expérience vivante**, une **traversée vers toi**,
une exploration **douce et profonde** de ton **ÊTRE**.

Ce chemin t'invite **à te souvenir**,
à te reconnecter à ton **cœur**, ton **corps**, ton **âme**,
à reconnaître **d'où tu viens** et **qui tu es**,
et à laisser **émerger la lumière** qui a toujours été là.

Ici, nul besoin de jouer un rôle.
Nul besoin de prouver, d'en faire plus, ou d'être autre chose.
Tu as simplement à ÊTRE.

Dépose tes masques.
Ouvre tes mains, ouvre ton cœur.
Et laisse surgir ce **toi vibrant**, **lumineux** et **authentique**,
celui qui **veille en silence** depuis toujours,
attendant seulement **ton accueil...**

> **"Le rêve est une porte étroite qui mène aux couches les plus profondes de l'âme. Là où l'homme cesse de rêver, il cesse de devenir."**
>
> *- Inspiré du style de Carl Gustave Jung*

Et si, maintenant, tu **laissais ton cœur rêver avec moi**...
à **imaginer un monde** où chaque retour à son **Jeune-Moi**
devient une **lumière partagée**,
où nos **vies s'entrelacent** et créent un **éclat collectif**,
pour **toi**, pour **moi**, pour **celles et ceux**
qui **osent s'ouvrir** à leur **vérité originelle** ?

Je rêve...

d'élever **Welcome Back**
au rang d'une **philosophie renouvelée**,
un espace où le **cœur respire librement**,
où la **vérité de l'âme** se révèle
et se conjugue avec la **lumière du monde**.

Je rêve...

d'un lieu où ton **Moi-Adulte**
et ton **Jeune-Moi** se retrouvent enfin,
se **regardent**, se **reconnaissent**, et s'**unissent**
dans une **réconciliation douce et puissante**.

Je rêve...

de **célébrer** cette **réunification**,
d'**honorer** son **rayonnement** au-delà de la matière,
se propageant de **cœur en cœur**,
sur la **fréquence singulière** de la **liberté** et du **pur amour**.



Je rêve...

d'un espace où chaque **pas devient un acte de renaissance**,
où chaque **souffle est une libération**,
et où chaque **rencontre**, chaque **regard** échangé,
allume une étincelle illuminant l'humanité entière.

Je rêve...

que chaque **être qui franchit** cette **porte invisible**
sente son **cœur** s'ouvrir sous un **soleil radieux**,
que ses **blessures** deviennent **sagesse** et **force**,
et qu'il **retrouve** enfin sa **juste place** dans l'**univers**.

Je rêve...

que **Welcome Back** devienne un **souffle de vie**,
un **refuge** pour les **âmes** en quête de **vérité**,
où l'**émerveillement** se mêle à l'**amour inconditionnel**.

Je rêve...

de **joie**, de **légèreté** et d'**audace**,
comme d'**humour**, de **respect** et de **communion**,
là où l'**authenticité vibre avec grâce**.

Je rêve...

que cet **appel à la vie** et à la **beauté du cœur**
franchisse les **frontières** du **temps** et de l'**espace**,
et fasse naître un **mouvement** d'**espoir**,
telle une **vague consciente** de son **éclat**
et de son **courage**.



Et je rêve encore...

car dans ce rêve, tout devient possible,
et chaque lumière retrouvée devient
un phare pour inspirer le monde entier.

ET SI . . .

Et si ta lumière n'était pas à construire, mais à retrouver…

**Et si ce retour vers toi devenait
un hommage à ton Être véritable,
une manifestation de ton amour pour toi-même ?**

**Et si tu laissais ton cœur s'ouvrir à l'émerveillement,
à la joie, à la liberté qui t'habitent depuis toujours ?**

**Et si chaque pas que tu choisis de faire rallumait en toi
l'étincelle de vie brillant de mille feux ?**

**Et si ce rêve — le retour de ton Jeune-Moi — te rappelait à
ton âme pure et sincère, ce guide silencieux, pour te
montrer le chemin de ta Vérité ?**

**Prends un instant…
Laisse ce champ des possibles exister en toi…
Vois-le, entends-le, ressens-le…**

et SOIS !

**Je te dédie le prochain chapitre
— un espace pour te réinventer**

CHAPITRE V

LE RETOUR À TOI

Un voyage en rêverie méditative

ET SI CET ESPACE ÉTAIT POUR TOI ?

Avant d'aller plus loin, **offre-toi** une **pause**.
Un **moment précieux**. Juste **toi**. Ton **cœur**. Ton **Jeune-Moi**.

Crée un **lieu** propice à la **rencontre**.
Un **refuge intime**, peut-être…
le **refuge** de l'**enfant en toi**.

Il est temps de **t'unir à lui** et de laisser couler l'**encre** des **mots** qui n'ont pas encore **trouvé leur voix**.

Vas-y, écris !

Sans **filtre**. Sans t'**arrêter**.
Pleure si cela te soulage.
Ris pour t'alléger.

Sois vrai(e). Sois toi.

Dans l'**énergie**, **je suis là**, **tout près**.
Je te **lis** en pensée.
Je t'**accueille** à travers chaque **mot** que tu **oses déposer**.



“Là où ton cœur s’émerveille,

ton Jeune-Moi renait,

et ton âme se rappelle enfin qui elle est.”

— Katie Doyon

BRAVO !
de t'être autorisé(e).

Bravo d'avoir laissé couler l'encre de la libération.
Bravo d'avoir déposé ce premier jet de ton histoire.

Que ce soit un **mot**, une **phrase** ou toute une **page** :

BRAVO !

Tous les pas comptent. Sans exception.

Et si **tu sens** que c'est encore **difficile**, que l'**émotion** ou la **confusion** brouille l'élan, voici quelques **lanternes** pour **éclairer ton chemin** :

- À quel moment ai-je commencé à **m'éloigner de moi** ?
- Qu'ai-je mis de côté pour **plaire** ou me faire **aimer** ?
- Que me dit mon **Jeune-Moi** lorsque je tends l'oreille ?
- Quelle partie de moi suis-je prêt(e) à **libérer** ?
- Et surtout… qu'est-ce que **je veux vraiment** aujourd'hui ?

Prends le temps

Rien ne presse



Tout commence ici

ET SI TU POUVAIS SIMPLEMENT TE DÉPOSER ?

Tu viens peut-être d'**écrire**...
ou peut-être que **les mots se cachent encore**.

Et sache ceci : **l'essentiel** n'est pas dans l'**absence**,
il est dans ta **présence**, ici, maintenant,
là où tu dois être.

Puis soudain, d'**un seul souffle**...
d'un **battement vibrant de ton cœur**...
tu franchis le **seuil** de ton **espace sacré**.

Ici, **tout est à révéler**.
Le **murmure** délicat de ton **Jeune-Moi**,
l'**éveil flamboyant de ton âme**,
la **source** oubliée de tes **pensées les plus pures**.

Alors, **inspire...**
comme si chaque inspiration devenait une **clé**,
ouvrant la **porte à ta renaissance**.

Puis, **expire...**
et laisse **s'éloigner**, dans le souffle du vent,
ce qui n'a plus lieu d'être.

Laisse-toi maintenant **glisser dans la rêverie**…
là où les **songes ouvrent leurs bras**,
là où les **souvenirs se bercent**,
là où tes **élans secrets s'élèvent**.

Ne cherche rien.
Ne retiens rien.



Dépose-toi simplement…
respire… écoute… ressens…
et laisse **ma voix** devenir
le fil sacré qui te **ramène**
à toi-même.

Accueille ce moment,
comme une **lumière**
ancienne qui **renaît** au
creux de ton **être**.

Car chaque **souffle est**
un passage, chaque **silence**
devient une **invitation**,
chaque pas de cette rêverie
te rapproche de ta **libération**,
de ton **essence originelle**, de ton **Jeune-Moi**
qui t'attend, **patiemment** et **rayonnant**, **depuis toujours**.

AVANT DE COMMENCER L'ÉCOUTE DE L'AUDIO



Choisis un **lieu calme**,
où tu ne seras **pas dérangé(e)**.
Installe-toi **confortablement**
— assis(e) ou allongé(e) —
peut-être avec un **coussin** ou
une **couverture**.

Désactive les notifications
de ton téléphone
et **ajuste la lumière** au besoin.

Si possible,
utilise des **écouteurs** :
ils t'offriront une **immersion** plus intime,
comme si ma voix portait **jusqu'à ton cœur**.



C'est ton **moment**.
Ton **espace sacré**.
Profite de cet instant...
pour laisser venir à toi
ton **Jeune-Moi**.

🎧 **Clique ici pour écouter l'audio**

🌸 PETITE NOTE DE SÉCURITÉ BIENVEILLANTE



Cet enregistrement est une invitation douce à la détente et à l'exploration intérieure.
Il ne remplace en aucun cas un traitement médical ou psychologique.

👉 **Si tu traverses une période de détresse psychologique importante, si tu vis avec des traumas non résolus ou des conditions particulières comme l'épilepsie, je t'encourage à demander l'avis de ton/ta praticien(ne) avant de poursuivre.**

Pendant l'écoute, tu restes libre à chaque instant :

- **si tu te sens inconfortable ou submergé(e), tu peux simplement arrêter, respirer, revenir au présent, et reprendre plus tard si tu le souhaites.**

⚠️ **Et bien sûr, n'écoute pas cet enregistrement en conduisant, en manipulant des outils, ou dans toute situation qui demande une vigilance totale.**

QUAND LA RÊVERIE S'ACHÈVE...

Tu viens de traverser un espace qui t'est propre...
Un lieu où ton **Jeune-Moi** a pu s'exprimer,
où ta **pensée a trouvé sa source**,
et où ton **âme** s'est rappelée **qui elle est**...

Reste encore un instant...

Sens ton corps,
respire profondément,
et retrouve peu à peu l'**ici et maintenant**.

Laisse **ton cœur reprendre son rythme naturel**...

Si tu le souhaites, prends ton **carnet**
et permets à ton **Jeune-Moi** d'écrire à **travers toi**...

- Quelle **pensée**, quelle **émotion**, quelle **image** t'accompagne encore ?

- Qu'as-tu **retrouvé de toi** que tu avais peut-être oublié ?

- Que **ressens-tu maintenant**, juste ici, avec toi ?

Écris sans jugement. Sans filtre.

Chaque **mot**, chaque **phrase**, chaque **souffle** compte.
Même un seul mot posé sur le papier est
un acte de reconnexion, de lumière, de renaissance.

Pour clore ce voyage
ferme les yeux un instant...

Enlace-toi doucement,
comme si tu serrais ton Jeune-Moi dans tes bras...

Sens la tendresse de ce geste t'envahir,
et accueille tout l'amour inconditionnel qui en émane...

Une danse
entre toi et lui,
une caresse
pour ton âme.



Puis respire
encore...

Et remercie-toi.

Merci de t'être offert(e) ce voyage.
Merci à ton Jeune-Moi d'avoir parlé.
Merci à toi, pour ce moment de grâce.

AVANT DE REFERMER CE LIVRE...

Ce que je t'ai partagé dans ce livre
est une **confidence ouverte** sur mon histoire...
Une **histoire** que j'avais **égarée**... et que j'ai **retrouvée**.

Il a fallu des **blessures**... des **errances**... des **découvertes**...
Et, surtout, il m'aura fallu renaitre.

Sans cette traversée,
ces mots n'auraient jamais existé.

Sans cette renaissance,
je ne serais pas là, aujourd'hui...
à **les déposer pour toi**.

Et toi, en **les accueillant**,
tu as peut-être **entrouvert une porte**
longtemps **restée close**...

Tu as laissé **remonter** une **parcelle de ton être**...
oubliée mais **bien vivante** : **ton JEUNE-MOI !**

Oui, ton **Jeune-Moi** s'est avancé vers toi
— **lumineux**, **vibrant**, **patient**.

Dans son regard,
tu as reconnu que la **joie**, l'**émerveillement** et la **créativité**
ne disparaissent jamais…
ils attendent simplement ton **souffle** pour **renaître**.

Tu as compris également
qu'**aucune transformation durable ne naît**
à vivre dans une **quête effrénée**
de **réponses dictées** par le monde extérieur…

La clé est déjà là, en ton cœur.

Et elle prend racine dans un **choix ultime** —
le choix sincère et courageux de revenir à toi.

Tu reconnais que rien ne sert de chercher
à **devenir quelqu'un d'autre**…

…alors que tu as **tout à gagner**
à réapprendre à **ÊTRE TOI**.

Et maintenant… **tout repose entre tes mains**.

Ce livre s’achève, et **ton histoire**, elle,
demeure une **œuvre vivante** —
un **chemin unique**, **riche de sa singularité**
que toi seul(e) peux enfin révéler.

Les **mots** que tu viens de traverser
portent en eux **une lumière offerte**…
une **étincelle** qui peut **résonner**
avec ce qui **s’éveille en toi**.

Ils ne cherchent pas à s’imposer.
Ils t’invitent doucement
à te **tourner vers toi**,
à **écouter**, à **ressentir**, à **vivre**
ce que nul autre que **ton chemin** ne pourra révéler.



Alors, ose !

Fais de **chaque instant** un **acte de présence**,
de **chaque geste** un **témoignage de ton retour**,
de **chaque souffle** une **promesse murmurée** à toi-même.

Prononce, en silence, ce serment comme
une **alliance sacrée** entre ton **Moi-Adulte** et ton **Jeune-Moi** :

**“Je proclame, en ce jour et pour toujours,
que je marche avec constance
sur le chemin du retour vers moi.**

**En mon cœur vibre l’Amour pur et inconditionnel,
dédié à mon Jeune-Moi,
gardien de ma Vérité originelle.**

**Je choisis, en conscience,
de vivre en harmonie avec mon être,
dans le respect de la personne que JE SUIS.**

**Et devant mon âme, je fais le serment
de ne plus jamais m’oublier.”**

Qu’il en soit ainsi, car tu n’as rien à prouver, ni à imiter.
Tu n’as que **ce choix** — **discret et tendre** —
de **revenir, encore et encore, vers toi**.

Et si, dans le **courant de cet éveil**,
tu voulais **partager** ce qui s'est **révélé en toi**...
Sache que je suis là — **humblement, à l'écoute**.

Welcome Back n'est pas une promesse...
c'est un **espace** — une **main tendue**, un **refuge** —
pour toute personne voulant approfondir
sa **réconciliation** avec son **Jeune-Moi**.

Ici, on **avance pas à pas**, à **ton rythme**,
dans la **sécurité** et le **respect** de ce qui se dévoile.

Si tu sens que l'**appel résonne en toi**...
et que **tu désires prolonger ce voyage**...
sens-toi la/le **bienvenu(e)** à venir poser une question...
rejoindre un accompagnement...
ou simplement dire *« J'ai lu, merci »*.



L’invitation est lancée…

et la **réponse réside dans l’engagement** que tu es prêt(e) à prendre envers toi-même.

Certaines **traversées créent plus de peur que d’autres**…
et sache que **je serai toujours là pour te soutenir**,
si tu le souhaites.

Tu peux me joindre ainsi :
📧 **katie@katie-welcomeback.com**
🌐 **www.katie-welcomeback.com**

Je laisse ces **coordonnées** ici
comme un **phare allumé sur ton chemin**…
si un soir tu regardes la route et que tu choisis de t’avancer…
je serai là et je marcherai **à tes côtés**.

Avec tendresse,
Katie 🌸

LE CHEMIN SE POURSUIT...

Ce guide n'est pas **une fin en soi**.
C'est une **route qui se déploie**...

Si ce que tu viens de lire a **résonné**,
sache qu'il existe d'autres espaces pour **revenir vers toi**.
Des espaces où te **déposer**, t'**écouter**, **approfondir**, **intégrer**...
Le temps de **laisser émerger**, sans pression ni obligation,
ce qui cherche à **naître**.

Bienvenue chez-toi et Welcome Back !

WELCOME BACK : LE RÉVEIL DU JEUNE-MOI !



Un programme d'accompagnement pour se déposer, se retrouver et réhabiter véritablement qui l'on est.

→ En savoir plus

PROGRAMME D'IMMERSION À WELCOME BACK



Une porte d'entrée vers une transformation intérieure pour t'aider à sentir, écouter et revenir à vous-même pas à pas.

→ En savoir plus

Mes Certifications



COACH HOLISTIQUE
INSTITUT DE COACHING HOLISTIQUE
CERTIFIÉE

PRATICIENNE EN SOINS PAR LE REGARD

L'ESSENTIEL
ÉCOLE INTERNATIONALE DE PNL HUMANISTE
Pleine conscience · Leadership · Excellence · Bienveillance · Créativité

MAÎTRE-PRATICIENNE
EN PNL HUMANISTE

MEMBRE DE L'ACADÉMIE
DES NATUROPATHES ET DES
NATUROTHÉRAPEUTES DU
CANADA