

SGB

SILENT. SMART. SELF-MADE.

EMY | SHADOW GIRL BOSS



FINI LES EXCUSES

**L'INTROVERSION & LA TIMIDITÉ SONT DES FORCES
POUR TE LANCER DANS LE BUSINESS DIGITAL EN 2025**

TON INTROVERSION EST TA FORCE

POUR TE LANCER DANS LE BUSINESS DIGITAL EN 2025

Est-ce que tu fais partie de ces gens persuadés qu'ils vont réussir dans la vie, mais qui ne savent pas comment ?

Qui se disent un jour moi aussi...

Tu ne t'en rends peut-être pas encore compte, mais si tu as cliqué sur ce lien...

C'est que je n'arrive pas dans ta vie par hasard. J'ai été à ta place et aujourd'hui, j'en suis là, prête à te pousser à faire ce que tu repousses depuis trop longtemps.

Regarder les autres oser.

Se dire "je pourrais", mais de rester immobile.

Continuer ta vie, alors qu'à l'intérieur... tu sais que tu veux plus.

Je te comprends.

J'ai été cette personne pendant longtemps.

Je suis cette fille qui "n'osait pas" dans la vie.

Qui évitait les appels, qui rêvait en silence mais se taisait de peur d'être jugée.

Et aujourd'hui... je construis ma liberté, sans me montrer, sans parler fort, en transformant ce que je croyais être des faiblesses, en force.

Ce e-book, c'est ce que j'aurais voulu lire il y a quelques années.

C'est pas un guide bullshit. C'est un déclic.

Et peut-être celui qui peut tout changer pour toi.

“J’ai pas le temps.”

Donne-moi ton temps d’écran journalier ?

“C’est trop risqué.”

Plus que vivre une vie que tu n’aimes pas ?

“Je suis pas prêt.”

Dis-moi quand est-ce que dans la vie tu as été plus prêt à un moment qu’un autre pour sortir de ta routine ?

“C’est pas si grave.”

Si tu le dis. On en reparle à tes 40 ans ?
Quand tu auras passé la moitié de ta vie ?

“Je peux pas maintenant.”

Dis-moi quand ?

“On verra plus tard.”

Tu connais quelqu’un qui a réussi ET qui a procrastiné ?

“Je suis pas assez compétent.”

Tu fais du sport ? Enseigne la discipline.
Tu sais cuisiner ? Fais des recettes et livres quelques secrets propres à tes réalisations.
Tu es maman ? partage ta vie aux jeunes mamans, parle de ton parcours dans un livre.

Ce que tu ne comprends pas. C’est que ton parcours aujourd’hui est monétisable. La moindre compétence, quelque soit le domaine, est monétisable.

MAIS QUEL BON MOMENT ?

Je vais te dire un truc que tu n'avais surement pas envie d'entendre, mais tu pourras chercher quiconque s'est lancé dans un projet : le bon moment n'existe pas (et il n'arrivera jamais).

On croit toujours qu'il faut "attendre un peu". Que **"ce n'est pas encore le bon moment."**

On se dit qu'on lancera notre projet quand ce sera plus calme, quand on aura plus d'argent, quand le boulot sera moins prenant, quand on aura moins peur, qu'on se sera forgé avec les années...

Mais ce "quand", tu veux que je te dise ? Il se déplace avec toi. Il t'accompagne comme une ombre. Et il finit par devenir un piège dans lequel tu t'enferme sans s'en rendre compte. La vérité, c'est que le bon moment ne viendra jamais. Il y aura toujours une raison de repousser, une situation inconfortable, un problème matériel, un doute, un frein.

Et si tu attends que les conditions soient parfaites, tu risques d'attendre toute ta vie.

On croit qu'on recule pour mieux sauter... Mais en réalité, on recule pour mieux reculer. On se raconte qu'on "prend le temps", qu'on "prépare le terrain", qu'on "réfléchit". Mais au fond, on sait déjà. On sait ce qu'on veut vraiment. On sait que la vie actuelle n'est pas celle qu'on veut. Et pourtant... on attend.

On attend que quelque chose à l'extérieur décide à notre place. Mais personne ne viendra nous sauver. Jamais. Chaque personne qui est là ou tu veux être, elle l'est parce qu'elle n'a pas "attendu" le bon moment, parce qu'elle a eu ce déclic, ce n'était pas une question de bon timing.

Chaque jour passé dans une vie qui ne nous convient pas, c'est une journée de trop, c'est une journée de moins à vivre la vie dont tu rêves.

**« LES DOUTES TUENT BIEN PLUS DE RÊVES
QUE L'ÉCHEC NE LE FERA JAMAIS. »**

Gaël Crutzen, 23 ans, vidéaste, mannequin
et auto-entrepreneur.

MAINTENANT, OUBLIE CES PHRASES.

Ce ne sont pas des vérités. Ce sont des paravents, des masques. Derrière, il y a une émotion bien plus profonde : la peur.

Mais voici la vérité :

Tu n'as pas besoin d'éliminer ta peur pour avancer. Tu as juste besoin d'avancer avec elle. Pas à pas. Et plus tu avances, plus elle diminue. Parce que tu te rends compte que rien ne t'arrive. Et surtout, que si tu fais quelque chose qui a du sens pour toi, tu peux y mettre tes tripes, alors plus tu avances sur ton projet, plus ça devient possible.

Tu vis dans un monde qui ne te ressemble pas... mais tu t'es adapté. Depuis toujours, si tu es introverti.e, tu as été poussé.e à faire comme les autres.

On t'a dit de parler plus fort, de participer davantage, de sortir de ta coquille. À l'école, on t'a forcé à travailler en groupe alors que tu créais mieux seul.e. Dans ton job, on valorise les plus bruyants, les plus visibles, les plus "charismatiques".

Mais toi, tu as appris à survivre dans un système qui ne t'a jamais compris. Tu as appris à faire semblant, à sourire, à rentrer dans des cases trop étroites. Et malgré tout ça... tu es encore debout.

TU NE PARS PAS AVEC UN HANDICAP, BIEN AU CONTRAIRE, TU PARS AVEC UNE CAPACITÉ D'ADAPTATION INÉGALABLE, FORGÉE DANS LA CONTRAINTE.

Alors aujourd'hui, utilise cette force pour créer un espace à ton image. Un business, une vie, une liberté qui respecte ton énergie.

LE MÉCANISME SCIENTIFIQUE

(Je te le fais rapidement, mais c'est important)

Ton cerveau est câblé pour te protéger. Donc quand tu veux sortir de ta zone de confort, il te balance des pensées comme :

"Et si je me plante ?"

"Et si on se moque de moi ?"

"Et si ça ne marche pas ?"

Mais il ne te dit jamais :

"Et si ça MARCHE ?"

"Et si c'est le moment exact où tout peut changer ?"

Ton cerveau ne veut pas ton bonheur. Il cherche ta sécurité. Et la seule façon de reprogrammer ça, c'est de lui prouver, par l'action, que la peur était infondée.

LE BON MOMENT N'EXISTE PAS, CE QUI EXISTE, C'EST LE MOMENT OÙ TU DÉCIDES DE CHANGER. PAS QUAND TOUT EST ALIGNÉ, PAS QUAND TU AS MOINS PEUR. MAIS MAINTENANT.

Mais où vais-je en te disant tout ça ?

Tu es ici !
(proche du concret)

ETAPE 1

Effacer de ta tête la croyance du "bon moment"

ETAPE 2

Comprendre que l'introspection ou la timidité sont de véritables forces pour entreprendre

ETAPE 3

Quels sont les types de business en ligne dans lesquels tu peux t'épanouir, quelles sont les étapes

ETAPE 4/5

Les clefs & erreurs à ne pas faire

ETAPE 6

Te faciliter la tâche pour passer concrètement à l'action

--	--	--	--	--	--

AVANT DE CONTINUER ENSEMBLE...

Jusqu'ici, je ne me suis pas présentée. Qui suis-je pour te dire tout ça ?

Finalement, pourquoi est-ce que je t'apprendrais tout ce que je te dis là ? Quelle légitimité ai-je moi aussi ? Ai-je appliqué les exercices à moi-même ?

ENCHANTÉE, JE SUIS EMY, ENTREPRENEURE INTROVERTIE (ET TIMIDE)

Derrière cette réflexion, se cachent plusieurs années de challenge que je me suis lancée à moi-même. J'avais envie d'accomplir des choses et, les phrases que je t'ai citées 4 pages avant celle-ci, c'est celles que j'utilisais très souvent.

Mais merde, qu'est-ce que j'avais envie de faire toutes ces choses auxquelles je pensais ! Pourtant, j'avais toujours ce réflexe cartésien : **"c'est impossible, arrête de rêver, garde les pieds sur terre."**

Donc toutes les personnes qui vivent la vie de leur rêves elles ont les pieds où ?

Mon entourage est aussi dans cet état d'esprit. Ce n'était pas de la méchanceté de leur part, mais comme tout être possédant un cerveau : le réflexe, c'est la protection. Mais surtout : ne prends pas trop de risque !

Objectif : Réussir ses études, avoir un job qui paye "bien" pour le travail fourni (spoiler : dans la communication, c'est introuvable, rentabilité maximum!), économiser, le jour venu, acheter sa maison, avoir des enfants, métro, boulot, vie de parent, dodo, métro, boulot.... jusqu'à la retraite.

Comme tu l'imagines, être dans ces croyances, entourée de gens qui ont ces croyances ET être introvertie, ça rend le travail un peu compliqué. Tu réfléchis dans ton coin. Tu te dis qu'il ont peut-être raison, au fond toi, tu rumines et tu ne te rends même plus comptes que tu vis une réalité dont tu n'as juste pas envie.

ALORS J'AI ARRÊTÉ DE RECULER.

Un petit passage, dans l'histoire c'est que j'ai eu une passe de ma vie bien difficile. J'ai été diagnostiquée en dépression. Je ne m'étendrai pas la dessus, mais passé ces 4 ans de ma vie, à la sortie de cette maladie, j'étais bien chamboulée, complètement changée.

Et c'est là que j'ai sauté. Malheureusement, il m'a fallu vivre quelque chose de très difficile dans ma vie d'adolescence/jeune adulte pour comprendre que ça ne sert à rien d'attendre.

Ce que je veux dire par là, c'est que tu n'as pas besoin de vivre quelque chose de triste ou de dramatique pour passer à l'action, mais ce que je vais te raconter ensuite, tu n'imagines pas comme ça m'a rendue encore plus ambitieuse.

MON MOTTO : SE LANCER, ON VERRA APRÈS.

Voici les actions que je considérerais comme risquées dans ma vie, dont je suis la plus fière aujourd'hui.

Me lancer sur TikTok pendant le confinement 2020, en profitant du fait que personne ne parasitera avec des idées limitantes.

Résultat : 40 000 abonnés en 5 mois.

Repasser un processus d'admission pour une école qui disait former les leaders de demain, alors que j'étais dans une école avec tous mes amis, je finissais à des horaires plutôt agréables et je faisais des travaux en mode copier-coller.

Résultat : Je me sens légitime d'exprimer mes idées, mes opinions et j'aime débattre (introvertie fidèle à elle-même : je préfère quand même à l'écrit !)

Me préparer psychologiquement à arrêter de fumer après 10 ans de cigarette et 4 tentatives, prévoir la date et m'assurer que ce serait la dernière fois. (j'ai commencé très très tôt).

Résultat : 1 an, 10 mois et 24 jours au moment où j'écris ce livre. 7630 cigarettes non fumées, 106 jours de vie gagnées (3 mois de plus à vivre épanouie dis-donc !)

Me lancer le défi d'aller travailler quelques mois, loin de chez moi, seule, pour penser par moi-même et m'émanciper de ma zone de confort.

Résultat : J'ai vécu les trois meilleurs mois de ma vie, des félicitations de la patronne du restaurant qui était fière d'avoir misé sur moi, et du chef. J'étais à deux doigts de changer de profession et d'y rester... mais je n'avais pas fini mes études, alors... tu connais la suite : retour à la maison.

ON PASSE À L'ÉTAPE SUIVANTE.

Des moments de ma vie dont je suis extrêmement fière, j'en ai d'autres : aujourd'hui, non fumeuse officielle, j'ai couru un semi-marathon (21,1km) et un marathon (42,2km). Et j'en ai pas fini avec la course à pied...

Mais pour ça, je l'ai vu avec le recul, il n'y avait **PAS DE BON MOMENT**.

MISE EN APPLICATION : L'ACTION AVANT LA CONFIANCE

Objectif : créer ton premier momentum

Réfléchis à une petite idée que tu pourrais vendre :

Une astuce que tu utilises tous les jours ?

Un sujet que tu expliques souvent à ton entourage ?

Une solution que tu as trouvée à un problème courant ?

Ou utiliser ta réflexion précédente pour t'aider : quelles qualités te servent le plus dans la vie ? Pour quoi ? Qu'est-ce qui t'a aidé dans une situation compliqué ? Quelle est la chose qui t'a libérée d'une situation et que tu aurais aimé savoir bien plus tôt ?

Écris un titre accrocheur comme si c'était un livre :

"Comment j'ai doublé ma productivité sans stress"

"Mes 3 étapes pour organiser mes finances à 1200€/mois"

"20 ans de cuisine : je révèle les recettes les plus secrètes

pour épater vos invités."

Crée une mini-page Word / Google Doc et note les 5 grands points que tu veux transmettre.

Fixe un timer : 30 minutes. Pas plus.

→ Commence à écrire le contenu sans t'arrêter, sans te juger, sans relire.

On se retrouve après....

Tu viens de lire ce ebook jusqu'au bout.

Ce que ça veut dire, c'est simple :
Ton corps, ton cœur et ta tête veulent avancer.

Pas demain.
Pas "quand j'aurai confiance".
Pas "quand j'aurai le temps".
Maintenant.

J'ai mis des mois à créer un guide, en réfléchissant pour les gens qu'on n'entend pas, ceux qui ne se sentent pas légitimes ou qui sont paralysés par la peur du regard des autres.

**Pour ceux qui aimeraient faire les choses différemment...
mais discrètement.**

Tu veux la suite ? Elle t'attend. 📖

Avec les outils, les étapes, et l'accompagnement que j'aurais rêvé recevoir. Reprogrammer ton cerveau pour ne plus jamais fuir l'action, comprendre pourquoi ton introversion est ta force, comment contourner ta peur du regard des autres, lancer un business 100% faceless (sans montrer ta tête, ni ta vie). Créer une offre qui donne envie d'acheter, même si tu débutes et ta stratégie TikTok/email simple.

Clique ici pour faire le premier vrai pas.