

# EspritIndependant.fr

BUSINESS DIGITAL

**Maman,  
tu peux créer  
quelque chose à toi.**

Même avec peu de temps.

---

Le guide simple pour les mamans débutantes qui veulent se lancer en ligne sans se perdre, ni s'épuiser.

# Une lettre pour toi

Peut-être que tu lis ces lignes pendant une sieste.  
Ou le soir, quand enfin le calme revient.  
Ou entre deux choses à faire, comme souvent.

Peut-être que tu es maman à plein temps.  
Peut-être que tu travailles déjà.  
Peut-être que tu es fatiguée sans trop savoir pourquoi.

Ce que je sais, c'est que si tu es ici, ce n'est pas un hasard.



Tu aimes ta vie.  
Tu aimes tes enfants.

Mais il y a ce petit quelque chose...  
Une envie qui revient.

Une question qui te traverse l'esprit  
de temps en temps :  
**“Et moi, dans tout ça ?”**

Tu n'as pas envie de tout changer.

Tu n'as pas envie de tout révolutionner.

Tu aimerais juste :

- **te sentir utile autrement**
- **créer quelque chose à toi**
- **avancer sans te sentir dépassée**
- **ne plus avoir l'impression de passer à côté de toi-même**



Peut-être que tu t'es déjà renseignée.

Que tu as regardé des vidéos.

Que tu as entendu parler de “business”, de “marketing”, de “revenus en ligne”.

**Et peut-être que tout ça t'a à la fois attirée... et fait peur.**

Parce que ce que tu vois ne ressemble pas à ta vie.

Parce que tu n'as pas 8 heures par jour.

Parce que tu n'as pas envie de sacrifier ta famille.

Parce que tu doutes de toi.

**Laisse-moi te dire quelque chose d'important.**

Tu n'es pas en retard.  
Tu n'es pas incapable.  
Tu n'es pas trop "ci" ou pas assez "ça".



Tu es juste une maman  
avec une vie pleine  
et une charge mentale que personne ne voit vraiment.

**Cet ebook n'est pas là pour te convaincre de quoi que ce soit.**

Il est là pour t'aider à faire un pas,  
à prendre une décision,  
et te montrer que tu peux **avancer autrement.**

**Doucement.  
À ton rythme.  
Sans porter tout toute seule.**

# Ce que personne ne dit aux mamans qui veulent se lancer

Si tu es maman et que l'idée de créer quelque chose à toi te traverse l'esprit, il y a sûrement aussi beaucoup de peurs qui viennent avec.

Et c'est normal.

Personne ne dit vraiment ce que ça implique quand on a déjà une vie bien remplie.



On ne te dit pas que :



- Tu n'as pas besoin d'avoir beaucoup de temps pour commencer.
- Tu n'as pas besoin d'être experte ou "faite pour ça".
- Tu n'as pas besoin d'être à l'aise avec la vente ou la technologie.
- Tu n'as pas besoin d'être disponible toute la journée.

**Et surtout, on ne te dit pas que vouloir autre chose quand on est maman n'est pas égoïste.**



Ce que tu ressens n'est pas un manque de gratitude.

Ce n'est pas un caprice.  
Ce n'est pas "trop tard".

C'est souvent juste :

- l'envie de te sentir à nouveau actrice
- le besoin de construire quelque chose qui te ressemble
- la volonté de ne plus mettre tes envies toujours en dernier

Beaucoup de discours autour du travail en ligne donnent l'impression que :

- il faut aller vite
- il faut être partout
- il faut se montrer sans arrêt
- il faut "réussir" rapidement



**Mais cette façon de faire n'est pas adaptée à toutes les vies.**

**Et encore moins à celle d'une maman.**

Avancer quand on est maman, ça ressemble plutôt à ça :

- faire des petits pas
- avancer quand c'est possible
- apprendre sans se surcharger
- choisir un cadre qui s'adapte à ta vie, pas l'inverse

**Et surtout : ne pas avancer seule.**

Si aujourd'hui tu te sens perdue, fatiguée ou hésitante,  
ce n'est pas parce que tu n'es pas capable.

C'est simplement parce que personne ne t'a montré  
une façon de commencer **pensée pour toi**.



Tu n'as pas besoin de tout comprendre aujourd'hui.

Tu as juste besoin d'un point de départ clair.

C'est exactement ce que nous allons voir dans la suite.

# Les 3 erreurs que font les mamans quand elles essaient de se lancer seules

Quand on est maman et qu'on commence à s'intéresser au travail en ligne,  
on fait souvent de son mieux...  
mais sans s'en rendre compte, on tombe dans les mêmes pièges.

Pas par manque de motivation.

Pas par manque d'intelligence.

Mais parce que personne ne nous a **appris à faire autrement.**

# 1

## VOULOIR TOUT FAIRE... AVEC TROP PEU D'ÉNERGIE

Quand on est maman, le temps est déjà compté.  
Alors on essaie souvent de rentabiliser chaque minute.

On regarde des vidéos.  
On prend des notes.  
On s'inscrit à plein de choses.  
On veut "bien faire".

Mais très vite, ça devient lourd.  
Confus.  
Épuisant.

👉 Résultat : on se sent dépassée avant même d'avoir commencé.

Le problème n'est pas ton manque de discipline.  
Le problème, c'est l'**absence de cadre clair et simple**, adapté à ton énergie.

# 2

## SE COMPARER À DES PERSONNES QUI N'ONT PAS LA MÊME VIE

Sur les réseaux, on voit :

- des femmes disponibles toute la journée
- des rythmes intenable
- des discours très "performance"

Et inconsciemment, on se compare.

On se dit :

"Je n'avance pas assez vite."

"Je ne suis pas aussi régulière."

"Je n'y arriverai jamais."

Mais ce que tu ne vois pas, c'est que ta **réalité est différente**.

👉 Tu **avances** entre **deux responsabilités**.

👉 Tu **construis** avec une charge mentale que beaucoup n'ont pas.  
**Se comparer** dans ces conditions est injuste... et **décourageant**

# 3

## ESSAYER D'AVANCER SEULE

C'est sûrement l'erreur la plus courante chez les mamans.

On se dit :

“Je vais d'abord comprendre toute seule.”

“Je verrai plus tard.”

“Je n'ai pas besoin d'aide.”

Mais avancer seule, quand on est déjà très sollicitée, c'est souvent :

- douter en permanence
- remettre à plus tard
- ne jamais être sûre de faire les bons choix

👉 **Et finir par abandonner, non pas par manque d'envie, mais par fatigue mentale.**

## CE QU'IL FAUT COMPRENDRE

Si tu te reconnais dans une ou plusieurs de ces erreurs, ce n'est pas un échec.

C'est simplement le signe que tu as besoin d'un cadre, pas de plus de volonté.

Un cadre :

- clair
- progressif
- rassurant
- pensé pour une vie de maman

**Tu n'as pas besoin d'être plus forte. Tu as besoin d'être mieux accompagnée.  
C'est exactement ce que nous allons voir maintenant.**

# Et si le problème n'avait jamais été toi...

Si tu es arrivée jusqu'ici,  
c'est peut-être que quelque chose commence à faire écho.

Le problème n'a jamais été ton manque de motivation.

Ni ton manque de temps.

Ni ton manque de compétences.

Le problème, c'est que tu as essayé de faire rentrer **un modèle qui n'est pas fait pour toi** dans une vie qui est déjà bien remplie.



Quand on est maman, on nous propose souvent :

- des méthodes pensées pour des personnes seules
- des rythmes intenable
- des discours basés sur la performance
- des injonctions à “tout donner”

Mais **ta réalité est différente.**

☞ Tu **ne peux pas tout réorganiser** autour d'un projet.

☞ Tu dois **intégrer** un projet dans ta **vie actuelle**. Et ça change tout.

*EspritIndependant - accompagner les mamans à avancer à leur rythme*



Si jusqu'ici tu as :

- douté
- mis en pause
- recommencé plusieurs fois
- eu l'impression de tourner en rond

**Ce n'est pas un échec.**

C'est simplement le signe que tu as besoin d'une **autre façon de faire.**

Une façon plus respectueuse de ton rythme.  
De ton énergie.  
De ta vie de maman.



Tu n'as pas besoin de te transformer.

Tu as juste besoin d'un cadre qui te  
ressemble.

C'est exactement ce dont on va parler maintenant.

*EspritIndependant - accompagner les mamans à avancer à leur rythme*

# À quoi ressemble une méthode pensée pour une maman

Une méthode adaptée à une maman ne cherche pas à aller vite.

Elle cherche à être **tenable**.

Elle ne te demande pas d'en faire plus.

Elle t'aide à **faire mieux avec ce que tu as déjà**.

Concrètement, une méthode pensée pour une maman, c'est :

- des étapes claires, dans le bon ordre
- pas de surcharge d'informations
- pas de pression à la régularité parfaite
- des actions simples, même avec peu de temps

👉 **Même 20 à 30 minutes peuvent suffire pour avancer.**

C'est aussi une méthode qui prend en compte :

- les pauses imprévues
- les journées sans énergie
- les moments de doute
- les périodes où la priorité est ailleurs



**Et qui te permet quand même de revenir sans culpabiliser.**

Une méthode pensée pour une maman, ce n'est pas :

- être partout
- tout comprendre tout de suite
- se montrer sans arrêt
- se comparer aux autres

C'est au contraire :

- avancer à ton rythme
- comprendre ce que tu fais
- te sentir soutenue
- ne plus porter tout toute seule

Enfin, c'est une méthode qui inclut quelque chose de très important : **l'accompagnement.**

Parce que quand on est maman, prendre une décision seule, douter seule, avancer seule, c'est souvent ce qui fait abandonner.



**Tu n'as pas besoin de quelqu'un pour te pousser.**

**Tu as besoin de quelqu'un pour te guider.**

**C'est exactement ce que permet un cadre structuré et bienveillant.**

# Pourquoi j'ai choisi de ne plus avancer seule

À un moment, j'ai compris quelque chose d'essentiel.

Ce n'était pas que je n'étais pas capable.

Ce n'était pas que je manquais de motivation.

Ce n'était pas que je n'avais pas les "bonnes idées".

C'était simplement que j'**essayais de tout porter seule**, dans une vie où je portais déjà beaucoup.

Je me présente, Helen 45 ans , je suis maman de deux garçons de 8 et 16 ans.



Mon aîné est en situation de handicap.

Et à un moment, j'ai compris que **ma vision du travail devait changer**, pour pouvoir être présente à ses rendez-vous et aux moments importants.

**Travailler depuis la maison** n'a pas été une évidence au départ, mais aujourd'hui, **je ne regrette pas ce choix**.

Je suis **disponible** pour mes **enfants**,  
et **ça change tout**.



**Comme beaucoup de mamans, je voulais :**

- comprendre par moi-même
- ne pas faire d'erreur
- ne pas perdre de temps
- être sûre de ce que je faisais

Mais à force de vouloir tout maîtriser seule, je passais surtout mon temps à douter.

Je reculais des décisions.

Je mettais en pause.

Je recommençais.

Et surtout, **je me fatiguais mentalement.**

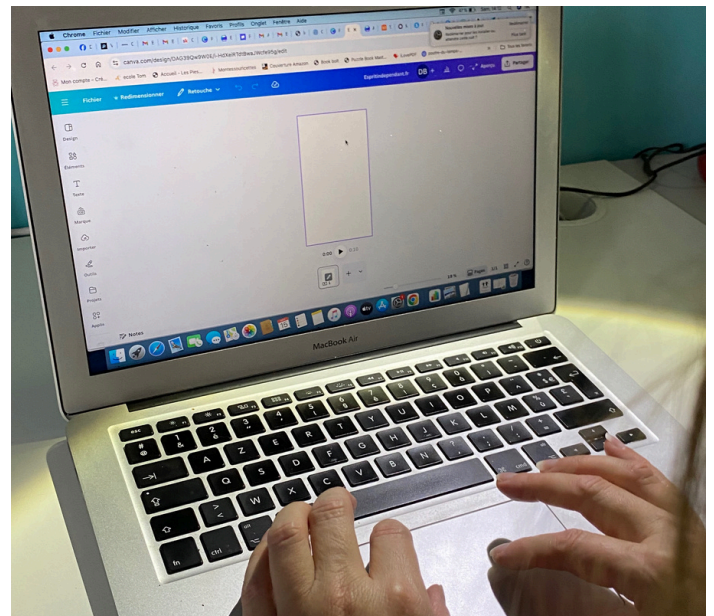
Ce que j'ai réalisé, c'est que je n'avais pas besoin de plus d'informations.

J'avais besoin de :

- clarté
- structure
- et d'un cadre rassurant

Un cadre qui m'aide à savoir :

- par où commencer
- quoi faire ensuite



**et surtout... quand m'arrêter pour ne pas m'épuiser**

*EspritIndependant - accompagner les mamans à avancer à leur rythme*

**Choisir un accompagnement, ce n'est pas un aveu de faiblesse.  
C'est un choix de lucidité.**

Quand on est maman,  
avancer avec un cadre clair,  
c'est souvent ce qui fait la  
différence entre abandonner...  
ou continuer, même doucement.



C'est exactement pour répondre à ce besoin  
qu'a été pensé Code Liberté.

Pas comme une solution miracle.  
Pas comme une promesse rapide.

Mais comme un **cadre structuré et progressif**,  
pensé pour celles qui veulent avancer  
sans se perdre,  
et **sans porter tout toute seule**.



# Code Liberté : un cadre pensé pour s'intégrer à ta vie de maman

Quand j'ai découvert Code Liberté,  
ce n'est pas la promesse de résultats qui m'a parlé en premier.

**C'est le cadre.**

Un cadre qui ne me demandait pas de tout réorganiser.  
Un cadre qui ne me demandait pas d'être disponible tout le  
temps.

Un cadre qui pouvait **s'adapter à ma vie, et non l'inverse.**

Code Liberté n'a pas été pensé pour des personnes qui ont tout leur temps ou toute leur énergie.

Il a été pensé pour celles qui :

- débutent
- doutent
- ont déjà une vie bien remplie
- et veulent avancer sans se perdre

Concrètement, Code Liberté, c'est :



- un point de départ clair
- des étapes structurées, dans le bon ordre
- des explications simples, sans jargon inutile
- des outils déjà prêts pour ne pas repartir de zéro

👉 **Tu n'as pas à tout inventer.**

👉 **Tu n'as pas à tout comprendre d'un coup.**

Mais surtout, Code Liberté, c'est un accompagnement.  
Quand tu es maman, avancer seule peut vite devenir lourd.

Avoir un cadre et un soutien permet de :

- ne plus douter à chaque étape
- savoir si tu es sur la bonne voie
- continuer, même quand le rythme ralentit

Ce que j'ai particulièrement apprécié,  
c'est que rien n'est imposé.

Tu avances :

- quand tu peux
- à ton rythme
- selon ta réalité



**Et si tu dois faire une pause,  
tu peux reprendre sans culpabiliser.**

**Code Liberté** n'est pas là pour te demander plus.  
Il est là pour **t'aider à faire autrement.**

Si tu ressens que tu as envie d'être guidée,  
d'avoir un cadre clair  
et de ne plus avancer seule,  
alors cette approche pourrait te correspondre.

**Accéder à la présentation  
de Code Liberté**



**Tu peux simplement lire, sans t'engager**



# FICHE BONUS

**COMMENT COMMENCER CODE LIBERTÉ EN 7 JOURS**

# ♥ Cette fiche est pour toi si...

- Tu es maman et ton temps est limité
- Tu débutes totalement
- Tu as peur de mal faire
- Tu veux avancer sans t'épuiser

☞ **Tu n'as pas besoin d'en faire trop.  
Tu as juste besoin d'un cadre.**



## *Ce que tu vas découvrir dans Code Liberté*

- ◆ Les bases du marketing digital & du MRR
- ◆ Créer ton univers & ta marque
- ◆ Mindset et confiance
- ◆ Systèmes de vente clé en main
- ◆ Organisation spéciale maman
- ◆ Réseaux sociaux & vente simple
- ◆ Création d'offres & revenus long terme

# Jour 1 – Comprendre où tu mets les pieds



## A REGARDER

Module 1 : Ton POINT DE DEPART



## A FAIRE

- Découvrir Code Liberté
- Comprendre le marketing digital
- Découvrir le MRR

### ***Action du jour (20 min) :***

Écris pourquoi tu veux te lancer (argent, liberté, temps pour tes enfants).

# Jour 2 – Clarifier ton chemin



## A REGARDER

Module 1 – Processus de vente & espace revente



## A FAIRE

- Comprendre comment se fait une vente
- Découvrir l'espace revente Code Liberté

### **Action du jour (20 min) :**

Décide si tu veux commencer par la revente ou évoluer plus tard vers ta propre offre.

# Jour 3 – Être en règle (sans stress)



## A REGARDER

Module 3 – Déclarer ton activité



## A FAIRE

- Regarder le sous-module correspondant à ton pays
- Comprendre les bases administratives

### **Action du jour (15 min) :**

Note les démarches à faire  
(sans les faire toutes tout de suite).

# Jour 4 – Poser ton image



## A REGARDER

Module 4 – Créer ton univers



## A FAIRE

- Découvrir le personal branding
- Comprendre l'importance de ton identité visuelle

### **Action du jour (20 min) :**

Choisis 3 mots qui représentent ton univers.

# Jour 5 – Débloquent tes freins



## A REGARDER

Module 5 – Mindset à succès



## A FAIRE

- Travailler sur les croyances limitantes
- Comprendre que le nombre d'abonnés ne fait pas le succès

### Action du jour (15 min) :

Note une peur et reformule-la positivement.

# Jour 6 – Découvrir le système clé en main



## A REGARDER

- Module 6 – Kit Code Liberté
- Module 8 – Système de vente



## A FAIRE

- DÉCOUVRIR LES TUNNELS DE VENTE
- COMPRENDRE COMMENT L'AUTOMATISATION FONCTIONNE

Action du jour (20 min) :

**VISUALISE TON FUTUR SYSTÈME  
(MÊME S'IL N'EST PAS ENCORE  
EN PLACE)**

# Jour 7 – Passer en mode action



## A REGARDER

- MODULE 7 – S'ORGANISER POUR DURER
- MODULE 9 – RÉSEAUX SOCIAUX



## A FAIRE

- Comprendre comment t'organiser sur la durée
- Découvrir les bases d'Instagram ou TikTok

### **Action du jour (30 min) :**

Créer ou optimiser ton profil (bio simple, photo, description).

# ♥ *Un message pour toi*

**Merci d'avoir pris ce temps pour toi**



Si tu as lu cet ebook jusqu'ici,  
c'est déjà beaucoup.

Quand on est maman,  
prendre du temps pour réfléchir à soi,  
ce n'est jamais anodin.

Tu n'as rien à décider maintenant.  
Tu n'as rien à prouver.  
Tu n'as rien à réussir.

**Mais si quelque chose a résonné,  
si tu ressens l'envie d'être guidée  
et de ne plus avancer seule...**

👉 **Tu peux découvrir la suite...**

**Accéder à la présentation  
de Code Liberté**



**Tu peux simplement lire, sans t'engager**