

ASsentiel

4 SECRETS POUR REVENIR À TOI — À EUX —

*Comment renouer avec toi-même et avec
ceux que tu aimes,
sans tout sacrifier et sans repartir de zéro.*

Par Amel — Coach en réalignement intérieur
Méthode S.E.N.S. | Source · Éveil · Naissance · Sérénité

| contact@assentiel.fr

Ce guide est pour toi si...

Tu te souviens encore de la dernière fois où tu t'es sentie vraiment présente — pour toi, pour tes enfants ?

Peut-être que cette journée remonte à loin. Peut-être que tu fonctionnes en mode automatique depuis si longtemps que tu ne sais même plus à quoi ressemble une version apaisée de toi.

Tu donnes tout. Et paradoxalement, même ceux que tu veux aimer, tu n'arrives plus vraiment à les rejoindre. Tu es là, mais pas vraiment là.

Tu te reconnais si...

- Tu te sens coupable de ne pas être assez présente, alors que tu es épuisée de donner.
- Tu t'oublies tellement que tu ne sais plus ce dont tu as besoin toi.
- Tu as l'impression de regarder ta vie de loin, comme si tu n'y habitais plus vraiment.
- Tu aimes profondément les gens autour de toi — mais tu n'arrives plus à leur montrer comme avant.
- Et quelque part, tu te demandes si tu vas retrouver la femme que tu étais, ou si elle est partie pour de bon.



Ce guide ne va pas te demander d'en faire plus. Il va t'inviter à faire autrement — et d'abord à revenir à toi. Parce que c'est de là que tout repart. Pas de la culpabilité. Pas de la performance. De toi.

Les **4 secrets de la méthode S.E.N.S.**

Source,
Éveil,
Naissance,
Sérénité,

Vont te guider de l'épuisement vers la reconnexion — à toi, et à eux.



Qui suis-je pour t'accompagner ?

Si tu lis ces lignes, c'est probablement parce que tu donnes tout aux autres et qu'il ne reste plus grand-chose pour toi. Je connais cet endroit. Je l'ai habité longtemps — maman de 4 enfants, tout portant seule, m'effaçant en croyant que c'était ça, être une bonne maman.

Mon parcours

01

22 ans en entreprise

Cheffe de projets RH, Achats, Communication, Supply Chain, Auditrice interne, dans un grand groupe international.

02

Tout s'est effondré

Licenciement abusif, 4 deuils, séparation compliquée, 2 déménagements en 9 mois, perte de mobilité & 4 enfants à gérer en solo.

03

La transformation

Pas repartir de zéro. Revenir à l'essentiel — et créer la méthode S.E.N.S.

Je m'appelle Amel.

J'ai appris à analyser, optimiser, structurer et mesurer, tout en souriant comme on me l'avait appris, alors que je m'effaçais.

Aujourd'hui je suis **coach en réalignement intérieur**, et j'ai créé la méthode S.E.N.S. en fusionnant mes 22 ans d'expertise en process et amélioration continue avec les outils de la **PNL**, de **l'EFT**, de **Human Design**, et de **Neurosciences**.

📌 Ce que je propose n'est pas un programme parmi d'autres. C'est la méthode que j'aurais voulu avoir quand je me suis retrouvée au fond du gouffre et que je ne savais plus quoi faire.

S comme Source

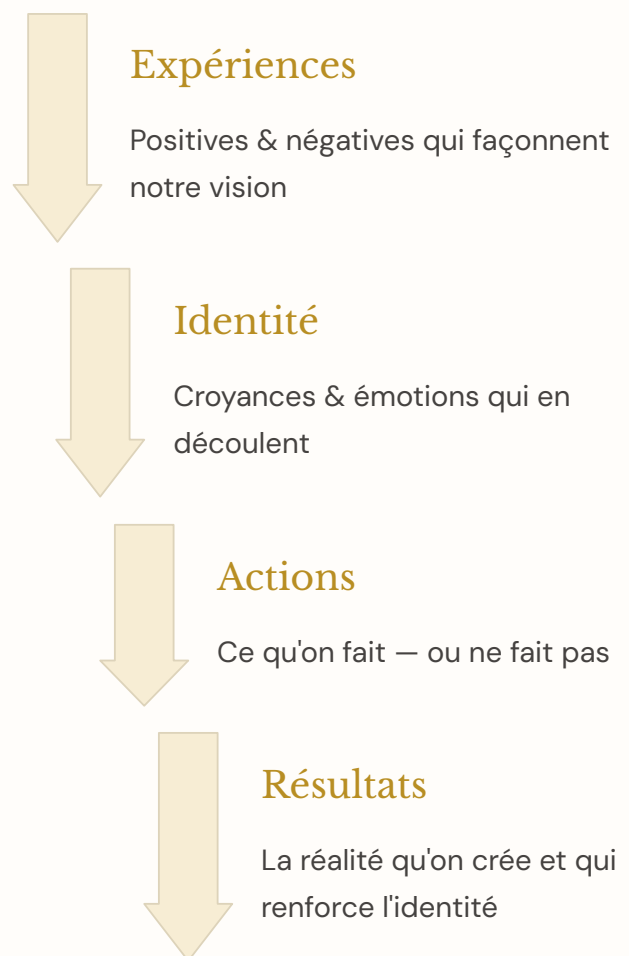
Reviens à ta Source avant de donner

Avant de retrouver ta présence pour tes proches, il faut comprendre quelque chose d'essentiel : la façon dont tu te montres avec ceux que tu aimes — ta disponibilité, ta chaleur, ta présence — est directement liée à l'identité que tu portes.

⚠ Si tu te définis comme "quelqu'un d'épuisé qui donne tout sans recevoir", ton cerveau va chercher des preuves que c'est vrai. Tu vas agir depuis cet endroit — et reproduire cette réalité avec tes enfants, tes proches, les gens que tu aimes.

Ce schéma illustre le principe fondamental de la méthode S.E.N.S. : ton identité génère des croyances et des émotions, qui alimentent tes actions, qui produisent ta réalité relationnelle. Et cette réalité vient renforcer l'identité — en bien ou en mal.

Comment notre identité détermine ce qu'on croit vouloir



✓ **La bonne nouvelle : l'identité se transforme. Pas du jour au lendemain — progressivement, à travers de nouvelles expériences, de nouveaux choix, de nouveaux récits sur toi-même.**

L'exercice qui suit est l'un des plus puissants que je propose dans mon accompagnement. Il te permet de voir clairement l'écart entre qui tu es aujourd'hui dans tes relations — et qui tu veux être dans 6 mois.

□ Double Scan — Qui es-tu aujourd'hui ? Qui veux-tu devenir ?

Remplis les deux colonnes honnêtement. Sans jugement. Juste observer — et imaginer.

AUJOURD'HUI — Ma réalité	Dans 6 mois — présente, connectée, vraie
<i>Qui suis-je vraiment ?</i>	<i>Qui est-elle ? Que fait-elle ?</i>
Tes actions au quotidien avec tes proches	Quelles sont ses actions avec ses proches ?
Tes émotions dominantes à la maison	Comment gère-t-elle ses émotions ?
Tes relations (qualité, profondeur)	Comment sont ses relations — qualité, authenticité ?
Comment tu te montres dans ta famille	Comment se montre-t-elle dans sa famille ?
Ton environnement à la maison	Comment est son environnement à la maison ?
Comment tu prends soin de toi	Comment prend-elle soin d'elle ?
Tes habitudes matin / soir	Quelles sont ses habitudes quotidiennes ?
Ta relation à toi-même (1 à 10 : __)	Comment est sa relation à elle-même ?
Comment tu t'exprimes avec tes enfants / proches	Comment s'exprime-t-elle avec ses proches ?
Comment tu te tiens, ton énergie visible	Quelle énergie dégage-t-elle ?
Comment tu te parles à toi-même	Comment se parle-t-elle à elle-même ?

□ Question de synthèse :

Quelle est la différence la plus frappante entre les deux colonnes ? Et si tu devais choisir UNE chose à changer d'abord dans ta façon d'être avec tes proches — ce serait quoi ?

E comme Éveil

Éveille-toi à ce qui te coupe d'eux

L'ÉVEIL, c'est le moment où tu commences à voir ce qui se passe vraiment — pas ce que tu crois devoir ressentir, mais ce que tu ressens réellement.

Dans mon programme, cette phase est consacrée à mettre des mots sur les croyances qui te maintiennent coincée :

"les autres avant moi",

"je dois mériter ma place",

"je ne peux pas ralentir".

Ces pensées-là semblent normales. Mais elles t'épuisent — et elles te coupent de tes proches.

J'utilise l'EFT (Emotional Freedom Techniques) pour libérer ces charges émotionnelles ancrées dans le corps. Parce que le lien brisé avec soi-même, ça se porte dans le corps — pas seulement dans la tête.

S'éveiller, c'est aussi comprendre pourquoi tu t'es coupée de ceux que tu aimes. Souvent ce n'est pas un manque d'amour — c'est un mécanisme de protection. Quand on est à bout, on se rétracte.

Dans cette phase, nous créons un mécanisme en toute bienveillance — sans se flageller — c'est déjà un pas pour commencer à se libérer.

📌 Exercice : Prends un moment pour toi

Dans quel domaine de ta vie est-ce que tu te sens la plus absente en ce moment ?

(le matin avec tes enfants ? le soir ? avec toi-même ?)

Note ce qui remonte, sans filtre :

N comme Naissance

Fais naître une nouvelle façon d'être là

La NAISSANCE, c'est le passage le plus délicat — et le plus libérateur. C'est le moment où tu commences à incarner une version plus vraie de toi-même dans tes relations.

Tes valeurs cardinales

Dans mon programme, c'est ici qu'on clarifie les valeurs cardinales — ces 3 choses non-négociables qui guident vraiment tes choix. Et quand on les connaît, on arrête de jouer des rôles et on commence à être vraiment là.

Avec tes enfants, la Naissance ça ressemble à ça : au lieu de chercher à être la maman parfaite, tu commences à être la maman authentique. Celle qui dit parfois "j'ai besoin d'un moment". Celle qui est vraie. Et ça, tes enfants le sentent — et l'aiment.

Faire naître une nouvelle façon d'être là, ce n'est pas tout changer. C'est une conversation différente. Un câlin vrai au lieu de dix distraits. Une limite posée avec douceur.

✓ Ces micro-gestes sont des actes de naissance. Ils disent : moi aussi, j'existe — et c'est de cette existence que j'aime.

Exercice : Prends un moment pour toi

Imagine la version de toi dans 3 mois — apaisée, vraiment présente pour ceux que tu aimes.

Quelle est la première chose qu'elle ferait différemment dès demain matin ?

Écris-le ici, comme une lettre à toi-même

S comme Sérénité

Ancre ta Sérénité pour eux et pour toi

La SÉRÉNITÉ n'est pas un état permanent de bonheur. C'est une stabilité intérieure qui te permet de traverser les tempêtes sans te perdre — et sans emporter les autres dans le tourbillon.

1

Un rendez-vous avec toi-même

Dans mon programme, cette phase s'appuie sur le principe Kaizen : 1% d'amélioration chaque jour. Des rituels simples, tenables dans une vraie vie avec tes enfants, tes contraintes, et ton niveau de fatigue.

2

Le Plan de Vie Alignée

La cohérence cardiaque (3 fois par jour, 5 minutes), un scan corporel le matin, une phrase d'ancrage — ces pratiques changent la qualité de ta présence. Tu n'es plus réactive. Tu choisis.

3

Une action/décision authentique à la fois

Et c'est à ce moment-là que tes enfants, tes proches te retrouvent vraiment. Pas la version parfaite. La version vraie, stable, ancrée.

La Sérénité ne vient pas quand les problèmes disparaissent. Elle vient quand tu n'as plus besoin qu'ils disparaissent pour aller bien.

📌 Exercice : Prends un moment pour toi

Quel petit rituel de 5 minutes pourrait t'ancrer chaque matin AVANT que la journée commence ?

(3 respirations lentes, une phrase que tu te dis, noter une chose belle, 5 min de silence...)

Note ton rituel Sérénité et engage-toi à le tester 7 jours

Prête à revenir à toi — et à eux ?

Je t'accompagne, séance par séance.

Ce guide t'a donné des clés. Mais aller vraiment au fond des choses — et tenir dans la durée — ça se fait différemment quand tu es accompagnée.

1

Séance 1

Identifier tes vraies fuites d'énergie qui t'empêchent d'entendre tes désirs et déterminer ton fonctionnement inné pour t'aider à t'aligner et retrouver ta source, sans forcer.

2

Séance 2

Identifier les croyances qui te coupent de tes proches, déconstruire les croyances qui censurent tes désirs et reprogrammer ton filtre dans ton cerveau pour créer des croyances libératrices.

3

Séance 3

Faire naître une nouvelle façon d'être là — pour toi et pour eux et enfin poser des actions alignées.

4

Séance 4

Repartir avec des outils pour maintenir ta clarté dans la durée en toute sérénité et ancrer des rituels tenables dans ta vraie vie.

⚠ 10 clientes fondatrices. Places limitées.

Je propose en ce moment à mes 10 premières clientes fondatrices un accompagnement S.E.N.S. en 4 séances individuelles. Un espace rien qu'à toi, où l'on va au rythme qui te ressemble.

"Je t'aide à passer de l'épuisement à l'alignement, sans te renier et sans repartir de zéro."

Réserve ton appel découverte gratuit :

contact@assentiel.fr

Amel | ASsentiel | Ton accompagnement authentique basé sur l'essentiel !