



UNE RENCONTRE ET LA *vie se réveille.*

Mélanie THÉAULT

ROMAN JUSTE
À L'ÉQUILIBRE



RÉSUMÉ

✦ Bénédicte, trente ans, semble avoir tout pour elle : une bonne situation professionnelle et une relation stable. Mais en réalité, son existence est étouffée par la routine d'un couple devenu fade.

✦ Son échappatoire, c'est Lady, avec qui elle pratique l'agility. Au cours d'une conférence, elle croise le regard d'un homme mystérieux, Damien. Une étincelle se déclenche et tout bascule en un instant.

Juste à l'équilibre

OUVRIER SON CŒUR À L'AMOUR PERMET
D'ACCÉDER À DES POSSIBILITÉS INFINIES.

Consultante, formatrice et auteure, Mélanie s'intéresse aux relations humaines, aux voyages et aux chiens. Sa passion pour l'**agility** (sport canin) a été une source d'inspiration dans sa vie pour cultiver la persévérance et l'évolution permanente.

Elle vous invite dans son premier roman, **Juste à l'équilibre**, à cheminer sur l'art de l'amour. Au sein de l'organisme de formation Evol-life (aimer sa vie), elle s'engage à réveiller votre zone de génie et y découvrir votre pépite.

www.evol-life.com

L'AUTEURE

Mélanie
THÉAULT

Juste à l'équilibre

LES PÉPITES



- **Garder son cœur ouvert à l'amour**
- Les détails conduisent à l'excellence
- Célébrer toutes les victoires
- **Éprouver de la gratitude**
- Appréhender la vie comme un nouveau défi
- **Vivre l'instant présent**

POUR SE SENTIR DE MIEUX EN MIEUX CHAQUE JOUR

TÉMOIGNAGES



 Babelio

Jean-Denis Mouchard

J'ai plongé avec curiosité dans ce livre et ai été captivé par le récit et les ressentis qu'il a provoqués en moi.

Régulièrement, des prises de conscience ont émergé au rythme des aventures des personnages, et moi aussi j'ai trouvé des pépites dans ce roman.

Immergez-vous aussi tête-cœur-corps dans l'aventure !



 Babelio

Émilie Benetruy

2 jours, en 2 jours je l'ai fini ! J'ai été tellement prise dans l'aventure de Bénédicte et Lady que j'ai dévoré le livre. Vivre l'instant présent, ouvrir son cœur, grandir, évoluer, oser sortir de sa zone de confort, prendre du temps pour soi...

C'est vraiment important.

Merci Mélanie pour ce beau récit, ces belles leçons de vie, si tu écris une suite, je pré-réserve de suite.



 Babelio

Mickaëlle Gaj

J'ai vraiment aimé!

Un roman authentique qui se lit de manière fluide. L'héroïne se trouve sur son chemin de vie et affronte avec positivité et force les obstacles qu'elle rencontre.

L'auteure Mélanie, nous emmène à travers le personnage de Bénédicte vers l'optimisme, la confiance en soi et l'amour de la vie. De plus, le duo plein d'amour qu'elle forme avec Lady sa compagne à quatre pattes donne du sens à l'histoire.



 Babelio

Thomas Quillou

Habituellement, il ne s'agit pas de thème qui m'enchantent. Cependant, j'ai été littéralement embarqué par l'ouvrage de Mélanie puisqu'il fut dévoré d'une traite, une fois les premiers mots lus. Splendide relation et une magnifique approche de la vie, à mon sens.

Les mots sont bien choisis, la simplicité de la narration embarque forcément.

Un beau moment qui se veut trop court et que l'on aurait voulu plus long !

Pour une première, je suis fan : vivement les prochains ouvrages !





Lauren Vinçonneau

Ce que j'ai particulièrement aimé dans ce livre, c'est la sincérité qui en émane. L'héroïne, à qui nous pouvons facilement nous identifier, incarne parfaitement la difficulté à trouver l'équilibre. Les descriptions du Sud de la France sont très belles. L'introspection émotionnelle permet de nous inviter à partir à la découverte de nombreux principes clés du développement de soi avec une approche pédagogique et synthétique. Le message est un beau message aux femmes et aux hommes que nous sommes.



INTERVIEWS



Retrouvez les témoignages vidéos sur le site EVOL-LIFE.COM

Juste à l'équilibre

LA PRÉFACE



PRÉFACE
SIGNÉE PAR

**Alexandre
Cormont**

COACH EN
AMOUR, COUPLE
ET RECONQUÊTE

***Vous recherchez un livre qui vous éclaire ? Qui vous fasse ouvrir les yeux ?
Qui vous donne envie de vivre ?***

Alors ne cherchez plus, il est entre vos mains. Cet ouvrage est une bouffée d'oxygène, qui vous aidera à dépasser les diktats de la société où tout doit être parfait, et qui vous permettra de créer vos propres standards.

LES INFORMATIONS PRATIQUES



VERSION EBOOK

Date de parution : 12/2023

ISBN : 9782957611126

Auteure : Mélanie THEAULT

Disponible sur les plateformes :
Evol-life, Sauramps, Amazon,
FNAC, Culura

Tarif : 9.90€



VERSION BROCHÉE

Date de parution : 12/2023

ISBN : 9782957611102

Auteure : Mélanie THEAULT

Disponible en librairies :
Evol-life, Sauramps, Centre
culturel Leclerc (Auch, Saumur),
Gibert, Epluche-livre, Le Grain
des Mots, Amazon

Tarif : 18 €



VERSION AUDIO

Date de parution :
10/2024

ISBN : 9782957611133

Voix : Mélanie THEAULT

Disponible : Evol-life

Tarif : 25€



**ENGLISH
VERSION**

Date de parution : 01/2026

ISBN : 9782957611140

Auteure : Mélanie THEAULT

Traducteurs : Lili Rosa F. & Mel Nakamistu

Tarif : 20\$

Juste à l'équilibre

À LA RADIO



ARTICLE RADIO FM PLUS -
02/03/2026

Cette semaine, Raconte-moi ton métier vous propose un format un peu spécial... avec le pitch à l'honneur !

À l'approche de La Nuit du Pitch, qui se tiendra le 31 mars 2026 à l'Espace Lattara à Lattes, Barbara Warin reçoit deux invités de choix autour de cet exercice aussi stimulant qu'exigeant...

Démonstration en live, ou presque !

👤 J'ai ainsi échangé avec Nicolas Dulion, CEO de l'Espace Entreprise, co-organisateur de cet événement entrepreneurial majeur et fondateur du Club LR pro, le lieu de référence en Occitanie où l'on peut venir pitcher gratuitement tous les 2e jeudis du mois.

📖 **À ses côtés, Mélanie Théault, consultante-formatrice et auteure du livre "Juste à l'équilibre," elle aussi particulièrement familière de cet exercice si singulier qui consiste à savoir se présenter en un temps record, avec impact, clarté et authenticité...**

Réussir un pitch en 1 minute 30, ce n'est pas simplement parler de son activité... C'est savoir :

- aller à l'essentiel
- capter l'attention
- faire comprendre sa valeur ajoutée
- donner envie de poursuivre l'échange

🗣️ En somme : un véritable art de la concision... et de la présence.

Et pour un entrepreneur, savoir pitcher est loin d'être accessoire.

C'est en effet une compétence précieuse pour :

- présenter son projet
- valoriser son expertise
- créer des opportunités
- convaincre de futurs partenaires ou clients
- incarner son activité avec justesse et assurance

💡 Dans un monde où tout va vite, savoir dire qui l'on est, ce que l'on fait et pourquoi cela compte constitue un vrai levier de visibilité et de crédibilité.

✅ **Dans cette émission, Nicolas Dulion et Mélanie Théault vous livrent des tips judicieux pour réussir votre pitch : posture, clarté du message, présence, accroche, gestion du temps...**

Autant d'outils précieux pour gagner en aisance et en efficacité !

🎧 Un échange riche, utile et très concret, à écouter pour mieux comprendre les codes du pitch... et oser vous lancer vous aussi 😊

Juste à l'équilibre

À LA RADIO



ARTICLE RADIO AVIVA -
24/07/2025

Mélanie Théault est formatrice-consultante et exploratrice de l'être humain. Avec l'écriture pour terrain de jeu, elle révèle le potentiel de chaque individu. Aujourd'hui elle vient nous présenter son premier roman "Juste à l'équilibre" « un road-trip littéraire », avec pour objectif de rencontrer les lecteurs, d'échanger, de dédicacer et partager des moments inspirants dans des lieux vivants comme des librairies, salon de thé, club de lectures.



Roman Juste à l'équilibre – Mélanie THEAULT, Romancière

Entracte, Cinémaviva, La Compagnie Théâtrale, Territoire d'artistes...

radio-aviva.com

Juste à l'équilibre

À LA RADIO



ARTICLE RTS - 17/12/2023

Montpellier : Rencontre avec Mélanie Théault, entrepreneure engagée pour "révéler les talents"
Mélanie Théault, qui a fait le saut du salariat à l'entrepreneuriat, est aujourd'hui consultante formatrice chez Evol-life, une entreprise qu'elle a fondée pour aider les autres à s'épanouir pleinement. Pour y parvenir, elle propose des formations en ligne et a récemment publié un roman inspiré de son propre parcours.

Pour se lancer dans l'entrepreneuriat

Le parcours de Mélanie Théault, entrepreneure dynamique basée à Montpellier, peut s'avérer particulièrement inspirant pour ceux qui rêvent de se lancer dans l'entrepreneuriat. Avec passion et détermination, elle a réussi à s'épanouir pleinement et **partage aujourd'hui ses connaissances et son expérience pour aider les autres à faire de même.**

À travers sa formation "Rebondir", elle souhaite démontrer que "lorsque l'on agit avec son cœur et avec amour, les opportunités sont infinies".

"Le moment le plus délicat dans ce parcours entrepreneurial a été de prendre la décision de se lancer et de se dire que c'est maintenant, que c'est le bon moment", explique Mélanie Théault.

Ce qui l'a aidée à franchir ce cap ? La rencontre avec une jeune collaboratrice talentueuse qui a su lui insuffler l'énergie nécessaire pour réaliser qu'elle aspirait à évoluer et à transmettre autre chose.

"Je savais qu'un jour ou l'autre, après le salariat, je voulais être à mon compte, devenir indépendante. Indépendante pour prendre mes propres décisions, investir dans qui je suis et transmettre aux autres", confie-t-elle.

Et même si le parcours d'entrepreneur peut parfois être solitaire, Mélanie souligne l'importance d'être entourée et de faire partie d'un réseau professionnel. "Il y a une bienveillance dans le réseau professionnel, une véritable communauté d'acteurs sur lesquels on peut compter et avancer", ajoute-t-elle.

Un livre pour inspirer

Mélanie ne se contente pas de transmettre son savoir-faire à travers sa formation. Elle a également rédigé un roman intitulé "**Juste à l'équilibre**", inspiré de son propre parcours. Ce roman, disponible en version papier, numérique et en podcast, raconte l'histoire de Bénédicte, une trentenaire embourbée dans sa routine qui fait une rencontre bouleversante lors d'un séminaire.

"C'est **Feel Good avec de nombreuses pépites** distillées tout au long du roman, car il est important de transmettre un message qui résonne avec les gens", explique Mélanie. "Ce que j'apprécie dans la formation, la transmission et mon métier actuel, c'est de semer ces petites graines et de voir l'impact, le déclic qui s'illumine dans les yeux des gens".

Retrouvez tous les détails sur [evol-life.com](https://www.evol-life.com).

Juste à l'équilibre

DANS LA PRESSE



LE PETIT JOURNAL 47
06/04/2026

Mélanie Théault est consultante et formatrice. Passionnée par les relations humaines, les voyages et les chiens, elle trouve son inspiration dans l'agility, un sport canin, pour cultiver sa persévérance et son évolution personnelle. Elle présente son dernier ouvrage, « Juste à l'équilibre », lors d'une séance de dédicaces à l'espace culturel Leclerc le samedi 11 avril à partir de 14h.

Mélanie Théault est venue à l'espace culturel Leclerc, le 11 avril. Elle a dédié son roman « Juste à l'équilibre ». Ce n'est semble-t-il pas une autobiographie... mais Mélanie s'est servi de son parcours de vie pour composer son opus.



La jeune autrice Crédits : CHP

Juste à l'équilibre

DANS LA PRESSE



ARTICLE MIDI LIBRE -
08/03/2024

Un roman "feel good", c'est un roman qui fait du bien. C'est non seulement un livre passionnant, mais aussi une histoire qui contribue au développement personnel du lecteur.

C'est le cas du premier roman de la Carnonnaise Mélanie Théault. Elle a écrit Juste à l'équilibre en deux mois, animée par le désir de faire partager au lecteur son cheminement vers le bien-être, ici et maintenant.

Cette consultante en management qualité, qui enseigne aussi à l'université de Montpellier, a choisi de retravailler, de peaufiner son livre pendant quatre ans avant de le publier.

Elle a pour cela suivi les formations dispensées par les meilleurs romanciers (Éric Emmanuel Schmitt, Aurélie Valognes, Bernard Werber...) afin que son roman reflète au mieux sa conviction :

"Quand on ouvre son cœur à l'amour, de soi, des autres, et même des animaux, les possibilités sont sidérantes. Il suffit pour cela de réveiller l'étincelle qui est en nous, de redonner du sens à ce que l'on fait."

Originalité typographique : pour permettre au lecteur de mieux s'imprégner de ces mantras, Mélanie a choisi de mettre en valeur visuellement les phrases les plus importantes de son roman.

Elle aborde également dans son livre la relation exceptionnelle qu'il est possible de partager avec nos amis à quatre pattes, les chiens notamment.

On peut trouver ce roman dans les librairies montpelliéraines Gibert et Sauramps ou le commander en ligne sur son site www.evol-life.com.

"Juste à l'équilibre" un roman feel good 100 % local



Mélanie Théault, devant le port de Carnon, présente son roman.

Juste à l'équilibre

DANS LA PRESSE



ARTICLE MIDI LIBRE-
27/06/2025

Une édition revisitée de la Nuit de la lecture devenue lecture d'un soir d'été, est proposée samedi 28 juin à 18 h 30, dans le parc de l'Escargot par la bibliothèque municipale Rose-Salmeron et le service culturel de la Ville.

Seize auteurs viendront présenter leurs ouvrages, échanger et proposer des séances de dédicaces.

Pour cette belle soirée d'été, apporter une chaise longue ou chaise pliante pour pouvoir écouter à son aise. Entrée gratuite.

L'invité d'honneur sera l'écrivain Jean-Luc Cohen Rimbault, qui sera accompagné à l'accordéon par Laurent Borel.

*Sont annoncés : Léa Larguier, Stéphanie Goch, Nadine Costa, Sylvia Figueiredo, Yvan-Didier Barbiat, Jean-Gabriel Vallier, Carole Menahen, Cédric Busque, Laurent Chevalier, Laurine Ruiz, **Mélanie Théault**, Nathalie Colley, Nelly Yann, Serge Marignan, Stéphanie Ferrère et Sylvain Sixou.*

Un moment littéraire au parc de l'Escargot

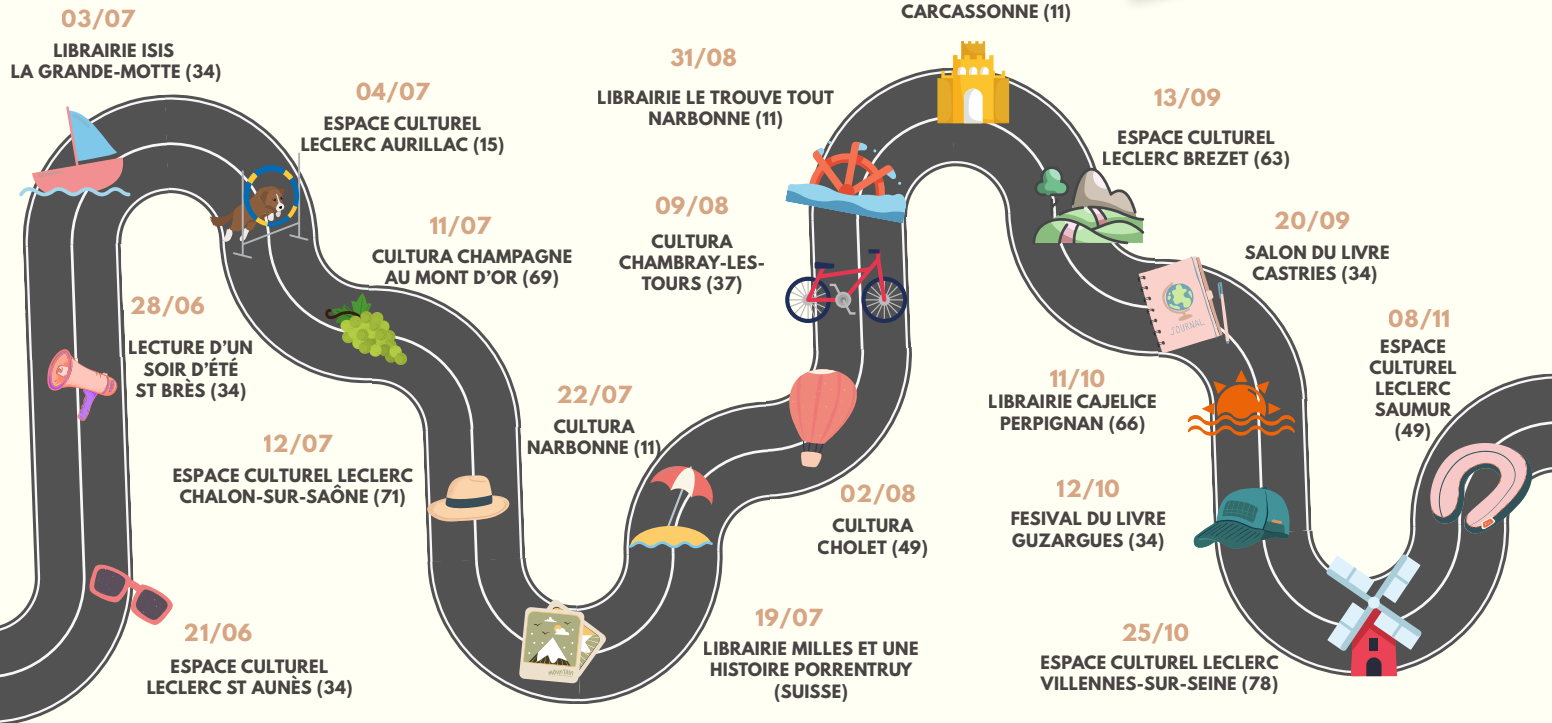


Rendez-vous avec les écrivains sous les arbres.

Juste à l'équilibre



ROAD-TRIP LITTÉRAIRE 2025



De ville en ville, mon road-trip littéraire 2025 a été une aventure profondément humaine. Des librairies aux salons du livre, chaque rencontre m'a rappelé pourquoi j'écris : pour créer du lien, ouvrir des cœurs et semer des graines de lumière.

À travers **Juste à l'équilibre**, j'ai partagé un message profond : "Ouvrir son cœur à l'amour, permet d'accéder à des possibilités infinies".

Ces échanges sincères, ces regards bouleversés, ces confidences murmurées après une dédicace... sont autant de déclics qui donnent du sens à ce voyage et illuminent mon cœur autant que celui de mes lecteurs.

Mélanie



Mélanie THÉAULT

Contactez-moi et organisons ensemble
une rencontre pour partager ce message
qui me tient à coeur.

Retrouvez toutes mes coordonnées sur Le
QR Code ci-dessous.

Mobile : 06.89.93.94.07

Mail : melanietheaultpro@gmail.com



AUTEURE DU
ROMAN **JUSTE
À L'ÉQUILIBRE**



REJOIGNEZ LA
COMMUNAUTÉ
DELECTEURS



SUIVEZ-MOI SUR LES
RÉSEAUX SOCIAUX