



KIT OFFERT POUR LES FEMMES QUI FONT TOURNER LA VIE DE TOUT LE MONDE

Le Kit des 5 heures

*Récupère 5 heures par semaine
Rien que pour toi*

Tu as **168 heures** par semaine. En 7 jours, ce kit te montre chiffres à l'appui où elles partent vraiment. Et il te donne les mots exacts pour dire non, une méthode de délégation qui tient dans la durée, et t'aide à récupérer **5 heures qui n'appartiennent qu'à toi**.

Inclus : 7 feuilles de relevé · 6 scripts mot à mot · la matrice de délégation · le plan de reprise en 3 semaines · ton premier pas vers **Chapitre 2 : Ma place**

Au bonheur des papillons

Ce que tu tiens entre les mains

Ce n'est pas un e-book de plus à lire en diagonale. C'est un **protocole de 7 jours**, avec des feuilles à remplir, des phrases à prononcer et une décision à signer à la fin. Compte 15 minutes le premier jour, 5 minutes les soirs suivants, et 45 minutes le jour 7.

Ton parcours en 7 jours

1. **Jours 1 à 7 : Le relevé des 168 heures.** Cinq minutes chaque soir pour voir, noir sur blanc, où passe ta vie. (p. 4 à 7)
2. **Dès le jour 2 : Ton premier « non ».** La structure en 3 temps et 6 scripts mot à mot : conjoint, école, belle-famille, travail, amie, enfant ado. (p. 8 à 11)
3. **Jour 6 : La matrice de délégation.** Trois tâches transférées pour de vrai, avec le protocole anti-retour. (p. 12 et 13)
4. **Jour 7 : La synthèse et la décision.** Tu fais tes comptes, tu bloques tes 5 heures et tu signes. (p. 14 et 15)
5. **Semaines 2 à 4 : Tenir.** Le plan des 21 jours, les 5 objections que tu vas entendre, ton tableau de bord. (p. 16 et 17)

Les 3 règles du jeu

1. **Honnêteté totale.** Ce relevé n'est destiné qu'à toi. Trente minutes de défilement sur le téléphone, c'est trente minutes — les noter ne fait pas de toi une mauvaise mère, ça fait de toi une femme informée.
2. **Zéro jugement.** Tu ne cherches pas des fautes, tu cherches des données. On ne reprend que ce que l'on voit.
3. **Zéro perfection.** Un relevé rempli à 80 % vaut infiniment mieux qu'un relevé parfait abandonné au jour 3.

Une précision qui change tout : ce kit ne va pas t'apprendre à « mieux t'organiser » pour caser encore plus de choses. Il fait l'inverse. Il te montre ce que tu peux rendre, refuser ou arrêter. On ne cherche pas à optimiser ta charge : on cherche à la réduire.

AVANT DE COMMENCER

Tu es partout, sauf dans ton agenda

Si tu as téléchargé ce kit, il y a de fortes chances que tes journées soient pleines... et que tu n'y figures nulle part. Tu jongles : le travail, les enfants, la maison, l'école, les rendez-vous, la logistique invisible que personne ne remarque jusqu'au jour où elle n'est pas faite.

Et il y a autre chose, plus discrète. Tes enfants ont grandi. Ils ont plus de dix ans, ils ont leur vie, leurs amis, leur chambre fermée. La place que tu occupais depuis douze ou quinze ans ; celle de la mère indispensable à chaque heure est en train de se libérer. Et personne ne t'a prévenue que ce serait vertigineux.

La bonne nouvelle : le temps que tu cherches existe déjà. Il est simplement occupé, souvent par des choses que tu n'as jamais vraiment choisies.

Ce que ce kit va te rendre concrètement

Des chiffres

Ton relevé de 168 heures, catégorie par catégorie. La plupart des femmes découvrent moins de 3 heures vraiment à elles sur une semaine entière

Des mots

Six scripts testés, à prononcer tels quels. Tu n'as pas à improviser un refus quand tu es fatiguée.

Une décision

Cinq heures datées, nommées, inscrites dans l'agenda familial et signées de ta main.

Qui te parle

- Je suis la fondatrice d'Au bonheur des papillons. Certifiée en cohérence identitaire, hypnocoach, formée à l'EFT et à la PNL, diplômée en parentalité. Et surtout : j'ai traversé exactement cette période avec mes trois enfants. Un flottement au moment du collège, puis une perte de repères beaucoup plus nette au lycée — celle où tu réalises que tu as construit une vie entière autour d'un rôle qui commence à se refermer. Je ne t'écris pas depuis une théorie. Je t'écris depuis ce que j'ai dû démonter et reconstruire moi-même.

Un mot d'honnêteté. Sept jours ne réparent pas douze ou quinze ans. Ce kit va te rendre du temps, réellement et il va aussi faire remonter des questions plus grandes : qui suis-je sous tous ces rôles ? Qu'est-ce que je veux pour les vingt prochaines années ? Pourquoi est-ce si difficile de me mettre en premier ? Garde-les de côté. On en reparle à la fin.

1 Le relevé des 168 heures

Une semaine fait 168 heures. Enlève le sommeil et le travail : il en reste environ 70. La question à 5 heures est simple : **sur ces 70 heures, combien sont réellement à toi ?**

Comment remplir ton relevé

- **Chaque soir, 5 minutes.** Reprends ta journée heure par heure sur la feuille de la page 6 (imprime la en 7 exemplaires, ou recopie le tableau dans un carnet).
- **Note l'activité dominante** de chaque heure. Pas besoin d'être précise à la minute : « 18 h : devoirs + préparation du dîner » suffit.
- **Remplis les trois petites colonnes.** Ce sont elles qui changent tout :
 - Pour qui ? MOI · FAMILLE · TRAVAIL · AUTRES (école, belle-famille, associations, services rendus...)
 - Choisi ou subi ? Ai-je décidé de faire cela, ou est-ce « tombé » sur moi ?
 - Énergie un simple “+” si l'heure t'a rechargée, un “-” si elle t'a vidée, “=” si elle est neutre

La colonne énergie est celle que la plupart des méthodes oublient. Deux heures de logistique peuvent te vider ; deux heures avec ton ado dans la voiture peuvent te remplir. Le but n'est pas de supprimer du temps donné aux autres : c'est de supprimer du temps subi et vidant.

Les pièges à surveiller (ce sont les heures déguisées)

- **La charge mentale en arrière-plan** : penser aux cadeaux, aux rendez-vous, aux inscriptions pendant que tu fais autre chose. Note « + charge mentale » quand ça tourne.
- **Le faux temps pour soi** : faire défiler ton téléphone, épuisée sur le canapé, n'est pas du temps pour toi, c'est du temps d'anesthésie. Il compte dans « Écrans ».
- **Le temps mixte** : accompagner l'entraînement de foot en répondant aux mails du travail, c'est du temps pour les autres, pas une pause.
- **Le temps d'attente** : les 40 minutes garées devant le conservatoire. Ce sont des heures réelles, souvent récupérables.

À la fin de chaque journée, remplis la dernière ligne de la feuille : « Temps vraiment pour moi aujourd'hui : ___ ». Sans tricher : du temps choisi, qui te nourrit. Le jour 7, tu feras le total : c'est ton point de départ.

ÉTAPE 1 EXEMPLE

À quoi ressemble une journée honnête

Voici un extrait du relevé de Claire, 46 ans, deux enfants de 12 et 16 ans, cadre à temps plein. Un mardi ordinaire. Rien de dramatique et c'est exactement le problème

Heure	Activité dominante	Pour qui ?	Choisi / subi	Énergie
6 h 30	Lever, petit-déjeuner, réveils, cartables, mot pour la prof	Famille	Subi	–
8 h – 12 h	Travail	Travail	Choisi	=
12 h 30	Déjeuner devant l'ordi + prise de rendez-vous orthodontiste + commande cadeau anniversaire	Famille	Subi	–
13 h – 18 h	Travail + charge mentale (liste des courses qui tourne)	Travail	Choisi	=
18 h 15	Courses en urgence, trajet	Famille	Subi	–
19 h	Dîner, devoirs de maths, vaisselle	Famille	Subi	–
20 h 30	Appel de sa mère (25 min), gestion du planning du week-end	Autres	Subi	–
21 h 15	Discussion avec sa fille de 16 ans dans sa chambre	Famille	Choisi	+
22 h	Téléphone sur le canapé, épuisée	« Moi »	Subi	–
23 h	Lecture, 20 minutes avant de s'endormir	Moi	Choisi	+

Temps vraiment pour moi ce jour-là : 20 minutes. Et pourtant Claire dirait qu'elle « a eu sa soirée

Ce que ce relevé révèle en trois lectures

1. **Les heures subies sont concentrées.** Chez Claire, elles se logent entre 18 h et 21 h. Ce n'est pas sa vie entière qui déborde : c'est un créneau de trois heures. C'est une bien meilleure nouvelle qu'elle ne le croit.
2. **Le faux temps pour soi coûte cher.** L'heure de 22 h est comptée comme du repos, mais elle est classée « – ». Récupérer cette heure-là, c'est déjà 7 heures sur la semaine.
3. **Les heures « + » sont minuscules et non protégées.** Les 20 minutes avec sa fille et la lecture du soir. Personne ne les a inscrites nulle part : elles survivent par hasard.

Ta mission ce soir : remplis ta première feuille avant de te coucher, même mal, même de mémoire. Le relevé du jour 1 est toujours le plus approximatif et c'est le seul qui compte vraiment, parce que c'est celui qui lance la série.

ÉTAPE 1 FEUILLE À IMPRIMER EN 7 EXEMPLAIRES

Mon relevé du jour

Jour n° ___ Date : _____

Heure	Ce que j'ai fait (activité dominante)	Ce que j'ai fait (activité dominante)	Choisi ou subi	Énergie +/ = / -
6h				
7h				
8h				
9h				
10h				
11h				
12h				
13h				
14h				
15h				
16h				
17h				
18h				
19h				
20h				
21h				
22h				
23h				

Temps vraiment pour moi aujourd'hui : _____ · Le moment où j'ai dit oui en pensant non : _____

L'heure que je pourrais récupérer demain : _____

ÉTAPE 1 JOUR 7

La synthèse : où partent mes 168 heures ?

Reprends tes 7 feuilles et totalise, catégorie par catégorie. Les chiffres n'ont pas besoin d'être exacts. Ils ont besoin d'être honnêtes

Catégorie	L	M	M	J	V	S	D	Total
Sommeil								
Travail + trajets								
Logistique familiale (repas, courses, devoirs, rendez-vous, conduites)								
Ménage & maison								
Temps pour les autres (école, services rendus, belle-famille, associations)								
Écran & défillement (le vrai chiffre : ton téléphone se connaît)								
Couple (à deux sans logistique)								
Temps vraiment pour moi								

Les 4 questions révélatrices

1. Combien d'heures étaient vraiment pour moi ? _____ h sur 168. Écris ce chiffre quelque part où tu le verras.
2. Combien d'heures ai-je subies ? _____ h. Ce sont tes heures récupérables : chacune est un « non » qui n'a pas été dit, ou une tâche qui n'a pas été transférée.
3. Quelle est ma plus grosse fuite ? Une seule. La plus évidente. C'est là qu'on va chercher les 5 heures..
4. Combien d'heures classées « - » ? _____ h. Au-delà de 30, ce n'est plus un problème d'organisation : c'est une question de place.

Ma photographie de départ

Temps vraiment pour moi : _____

Temps subi (récupérable) : _____

Colorie chaque jauge : une case par heure (10 cases = 10 h). Reprends cette page dans 4 semaines et colorie à nouveau, dans une autre couleur. C'est ta preuve

Le calcul des 5 heures. Sources habituelles : 2 à 3 h par les « non » (étape 2), 2 à 3 h par les 3 tâches transférées (étape 3), 1 à 2 h en récupérant le faux temps d'écran du soir. Tu n'as pas besoin des trois, deux suffisent.

ÉTAPE 2 DÈS LE JOUR 2

2 Dire non sans se justifier

Le relevé montre où sont les heures. Les « non » sont ce qui les libère. Et si dire non est si difficile, ce n'est pas un manque de caractère : c'est un réflexe entraîné pendant des années. Un réflexe, ça se réentraîne — avec une structure et des phrases prêtes.

La structure en 3 temps

1. **L'accusé de réception** montre que tu as entendu la demande : « Je comprends que ça t'arrangerait... », « Merci d'avoir pensé à moi... »
2. **Le non clair**, court, sans excuse-fleuve : « ...mais ce ne sera pas possible cette fois. » Un non, une raison maximum. Jamais trois.
3. **L'ouverture (facultative)** — une alternative ou un renvoi de responsabilité : « Regarde avec... », « Je te redis si ça se libère. » Facultative : un non peut se suffire.

Les 5 règles d'or

1. **Une justification maximum, jamais en cascade.** Chaque excuse supplémentaire est une porte que l'autre peut rouvrir (« ah mais si c'est juste ça, alors... »).
2. **Le droit au délai.** « Je te réponds demain » est une phrase complète. Le délai casse le réflexe du oui automatique.
3. **Les 7 secondes de silence.** Après ton non, il y aura un blanc. Ne le comble pas. C'est dans ce silence que la plupart des femmes reprennent leur non, tiens bon, il ne dure jamais plus de 7 secondes
4. **La reformulation intérieure.** Tu ne refuses pas d'aider : tu protèges une heure de ta vie. Chaque non aux autres est un oui à toi, dis-le-toi dans ces termes, littéralement.
5. **Le ton descendant.** Termine ta phrase vers le bas, pas vers le haut. Un non prononcé sur une intonation montante ressemble à une question, et sera traité comme telle.

Ce qui se passe dans ton corps (et comment le traverser)

La bouche sèche, le cœur qui accélère, la chaleur qui monte : c'est une réaction d'alerte normale. Ton système nerveux a associé « décevoir » à « danger ». Avant un non prévu, fais ceci pendant 60 secondes : inspire 4 temps, expire 6 temps, pieds bien à plat. L'expiration longue fait baisser l'alerte. Ce n'est pas de la relaxation, c'est de la physiologie.

Et la culpabilité qui monte après le non ? Elle est normale : tu muscles quelque chose qui n'a pas servi depuis des années. La culpabilité est un signal d'apprentissage, pas une preuve de faute. Si elle est ancienne et tenace, c'est qu'elle a des racines et des racines, ça se travaille en profondeur (l'EFT est remarquable pour ça ; on en reparle en dernière page).

ÉTAPE 2 LES SCRIPTS MOT À MOT

Script n°1 : Au conjoint

La situation : il te demande de gérer (encore) quelque chose qui pourrait être fait par lui ou par un enfant. (« Tu peux t'occuper du cadeau pour samedi ? », « Tu gères le rendez-vous du petit ? »)

« Je comprends que ça t'arrangerait. Cette fois je ne m'en charge pas, j'ai bloqué ce créneau pour moi. Tu peux le faire toi, ou voir avec [prénom de l'enfant] : je vous fais confiance pour trouver. »

Pourquoi ça marche : tu ne dis pas « je ne peux pas » (qui appelle un « mais tu pourrais... »), tu dis « je ne m'en charge pas » et tu rends la responsabilité au lieu de la garder avec de la mauvaise conscience. S'il répond « mais tu le fais tellement mieux », souris : « C'est parce que je m'entraîne depuis quinze ans. À ton tour. »

Version apaisée si le sujet est sensible chez vous : « J'ai besoin qu'on se répartisse ça autrement. On en parle ce soir, 10 minutes ? » puis viens avec 3 tâches de ta matrice de délégation (page 12).

Script n°2 : À l'école, aux associations

La situation : On cherche des mamans pour accompagner la sortie / tenir le stand / faire des gâteaux... » Et comme tu as déjà dit oui trois fois, on pense à toi en premier.

« Merci d'avoir pensé à moi. Cette période est très pleine pour moi, donc ce sera non cette fois. Je vous redis de moi-même si ça se libère. »

Pourquoi ça marche : le remerciement désarme, le « cette fois » évite le procès en égoïsme, et le « je vous redis de moi-même » ferme poliment la porte aux relances. Remarque ce que ce script ne contient pas : la liste de tes obligations. Tu n'as pas à prouver que tu es débordée pour avoir le droit de dire non.

Piège classique : « ...mais il n'y a personne d'autre. » Réponse : « Je comprends, c'est compliqué. Ma réponse reste non pour cette fois. » Le manque de volontaires est le problème de l'organisation **pas le tien.**

ÉTAPE 2 LES SCRIPTS MOT À MOT

Script n°3 : À la belle-famille

La situation : le déjeuner du dimanche qui va de soi, la visite « puisqu'on passe dans le coin », la fête de famille où ta présence est décrétée d'office.

« C'est gentil de proposer. Ce dimanche, nous restons chez nous nous avons besoin d'un temps calme en famille. On se voit le [date précise] avec plaisir. »

Pourquoi ça marche : Pourquoi ça marche : le « nous » t'évite d'être la coupable désignée, la raison donnée est vraie sans être une excuse médicale, et la date précise prouve que ton non n'est pas un rejet. **Attends-toi au silence ou au soupir, c'est le fameux blanc des 7 secondes.** Ne le comble pas, n'ajoute pas « mais si tu veux on peut... ». La phrase est finie.

Si la pression insiste (« ta belle-mère sera déçue ») : « Je comprends qu'elle soit déçue, et on sera très content de la voir le [date]. » **Tu peux entendre la déception des autres sans en être responsable.**

Script n°4 : Au travail

La situation : la tâche en plus, le dossier « urgent » à 17 h 45, la réunion posée sur ta pause. Et cette réputation d'être « celle sur qui on peut compter ».

« Je peux prendre ce dossier, ou finir celui de [X] pour vendredi, pas les deux dans ce délai. Lequel est prioritaire pour toi ? »

Pourquoi ça marche : ce n'est pas un refus, c'est un arbitrage. Tu ne dis pas non à la personne, tu rends visible une contrainte réelle et tu lui laisses la décision. C'est le seul script du kit qui te fait gagner en crédibilité en même temps qu'il te fait gagner du temps.



Pour la réunion de 18 h : « Je ne suis pas disponible après 17 h 30. Je peux le matin, ou je lis le compte-rendu. » Une indisponibilité annoncée à l'avance se respecte ; **une indisponibilité justifiée se négocie.**

ÉTAPE 2 LES SCRIPTS MOT À MOT

Script n°5 : À mon ado

La situation : « Maman, tu peux... ? » lancé depuis le canapé, alors qu'il ou elle en est parfaitement capable.

« Non, pas ce soir, je suis sur mon temps. Tu sais faire, et si tu ne sais pas, je te montre une fois demain. »

Pourquoi ça marche : tu nommes ton temps devant lui. Il se joue là quelque chose de plus grand que la vaisselle ou son linge, son ventre : ton ado apprend qu'une femme adulte a une vie à elle.

Script n°6 : À l'amie qui prend beaucoup

La situation : l'appel de 45 minutes, toujours au même moment, toujours dans le même sens.

« Je suis contente que tu m'appelles et là je n'ai que 10 minutes. On se cale un vrai moment, je te propose [jour] ? »

Poser une durée au début d'un appel n'est pas froid : c'est ce qui te permet d'être réellement présente pendant ces 10 minutes là.

Ton entraînement de la semaine

Dès le jour 2, une occasion de dire non se présentera. Prépare-toi maintenant, à froid :
La demande que je vois venir cette semaine :

Mon non, écrit avec mes mots (accusé de réception + non clair + ouverture facultative) :

Lis-le à voix haute deux fois. Un non déjà prononcé dans la cuisine sort beaucoup plus facilement dans la vraie vie.

Le tableau de mes NON

Jour	À qui /pour qui	Temps réponéré	Ce que j'ai ressenti

Trois nons bien placés valent souvent 2 à 3 heures, presque la moitié de ton objectif

ÉTAPE 3 jour 6

3 Déléguer pour de vrai

Reprends ton relevé et liste les tâches qui reviennent chaque semaine. Passe chacune au filtre de cette question : « **Suis-je vraiment la seule à pouvoir le faire ou est-ce que je le crois ?** » Puis place-la dans son quadrant :

Moi seule · et c'est essentiel

Je garde et je planifie. Le câlin du soir, la conversation importante avec l'ado. C'est un quadrant minuscule : si tout s'y entasse, le filtre n'a pas été honnête.

N'importe qui et c'est essentiel

Je transfère pour de vrai. Les courses, le lave-vaisselle, les trajets, les papiers de l'école. C'est ici que dorment tes heures. Choisis-y tes 3 tâches.

Moi seule mais est-ce essentiel ?

Je baisse le standard. Le repassage des pyjamas, le goûter maison du mercredi. Personne ne réclame ce niveau d'exigence sauf une voix intérieure qu'on interrogera plus tard.

N'importe qui et PAS essentiel

On arrête, tout simplement. Certaines tâches ne méritent pas d'être déléguées : elles méritent de disparaître.

Le transfert réel de 3 tâches

Un transfert est réel quand tu transmets **la responsabilité, pas l'exécution surveillée**. Trois conditions : la personne sait quoi faire et pour quand ; le résultat à 80 % « comme toi » est accepté d'avance ; et tu ne repasses pas derrière — jamais. Repasser derrière, c'est reprendre la tâche en la payant double.

Tâche transférée	À qui	Transmise le	Ce que je ne referai pas
1			
2			
3			

Un enfant de 10 ans sait mettre une machine en route. Un ado sait préparer un repas simple par semaine. Un conjoint sait tenir l'agenda des rendez-vous médicaux. La vraie question n'est jamais la compétence — c'est ta tolérance au « fait autrement ».

ÉTAPE 3 LE PROTOCOLE

La conversation qui rend un transfert définitif

La plupart des délégations échouent en dix jours. Pas parce que l'autre est incapable, parce que le transfert a été annoncé comme un service rendu (« tu peux m'aider avec... »), et non comme un changement de propriétaire. Voici le protocole en quatre temps.

1. **Le cadre (30 secondes).** « J'ai besoin de te parler de la répartition à la maison. Ce n'est pas un reproche, c'est une réorganisation. »
2. **Le transfert nommé.** « À partir de lundi, les courses de la semaine, c'est toi. Entièrement : la liste, le magasin, le rangement. » Le mot « entièrement » est indispensable.
3. **Le contrat de qualité.** « Tu le feras autrement que moi, et c'est normal. Je ne repasserai pas derrière et je ne commenterai pas. »
4. **Le rendez-vous de vérification.** « On refait le point dans trois semaines, 10 minutes.» Une date, pas une surveillance quotidienne.

Les 4 rechutes classiques (et leur antidote)

ce que tu vas faire sans t'en rendre compte	L'antidote
« Tu as pensé aux courses ? » le jeudi soir	Rien dire. La conséquence d'un oubli est le meilleur professeur et elle n'est jamais grave.
Refaire discrètement ce qui a été mal fait	Laisser en l'état une semaine. Si personne ne le remarque, le standard était le tien, pas celui de la maison.
Reprendre la tâche « juste cette fois, il est débordé »	« Cette semaine je ne peux pas, tu trouves une autre solution. » Une exception réinstalle l'ancien système en une fois.
Remercier chaleureusement pour une tâche transférée	Ne pas remercier pour ce qui est désormais à l'autre. On ne remercie pas quelqu'un d'assumer sa part.

Ce que ça déclenche et pourquoi c'est normal

Beaucoup de femmes ressentent un malaise inattendu après un transfert réussi : un vide, une sensation d'être moins utile. C'est logique. Une partie de ta valeur s'est logée, année après année, dans le fait d'être indispensable.

Quand la tâche part, une question apparaît : « **si je ne suis plus celle qui fait tout, je suis qui ?** »

Garde cette phrase de côté. Elle est inconfortable, et elle est précieuse : c'est exactement la porte d'entrée de la suite.

ÉTAPE 3 LA DÉCISION

4 Sanctuariser tes 5 heures

Tu sais maintenant où partent tes 168 heures, tu as des nons qui fonctionnent et 3 tâches transférées. Dernière étape, la plus importante : si les heures récupérées ne sont pas bloquées dans l'agenda, la maison les réabsorbera en une semaine. C'est une loi physique du foyer.

La méthode du rendez-vous NON négociable

1. **Choisis ton découpage** $2 \times 2 \text{ h} + 1 \times 1 \text{ h}$, ou $5 \times 1 \text{ h}$, ou une demi-journée — peu importe, tant que le total fait 5 heures »
2. **Inscris-le dans l'agenda partagé de la fe transfert nommé.** « À partir de lundi, les courses de la semaine, c'est toi. Entièrement : la liste, le magasin, le rangement. » Le mot « entièrement » est indispensable.
3. **Annonce-le une fois, simplement.** « À partir de cette semaine, le mardi de 20 h à 22 h, c'est mon temps. Tout le reste peut attendre deux heures. » Pas de négociation, pas de justification — une information.
4. **Protège les 3 premières semaines comme du verre.** C'est le temps qu'il faut pour que la famille et toi, considériez ces heures comme normales
5. **Sors de la maison au moins une fois par semaine.** Une heure à la maison est toujours interruptible. Une heure dehors ne l'est pas.

Ces 5 heures ne sont PAS pour...

...rattraper le ménage, trier les photos de classe, répondre aux mails, préparer les repas de la semaine. Si une heure « pour toi », profite d'abord à la maison, elle ne compte pas. Des idées de vraies heures à toi :

- Marcher seule, sans téléphone ni course à faire
- Reprendre ce que tu as arrêté « quand les enfants sont nés »
- Lire en journée, dans un fauteuil, sans culpabilité
- Un cours, un atelier, une piscine à heure fixe
- Un café ou une expo avec une amie qui te fait du bien
- Écrire, peindre, chanter, jardiner, créer quelque chose
- Ne rien faire. Vraiment rien. C'est une activité complète.
- Essayer, te tromper, changer d'avis, c'est ton temps

Mon engagement

À partir de la semaine du _____, je réserve mes 5 heures : le _____
de _____ h à _____ h, le _____ de _____ h à _____ h, le _____ de
_____ h à _____ h.

Signature : _____

SEMAINES 2 À 4 TENIR

Les 5 phrases que tu vas entendre

Quand une femme reprend de la place, le système autour d'elle réagit. Ce n'est pas de la malveillance : c'est un équilibre qui se réajuste. Voici ce qui arrive et quoi répondre préparé à l'avance, ça ne te déstabilisera pas.

ce que qu'on te dira	Ta réponse
« Tu as changé. »	« Oui. Et ça me va bien. » Point. Ne développe pas — « tu as changé » est une observation, pas une question.
“Et nous alors ?”	« Vous avez toute ma semaine. Ces deux heures-là, elles sont à moi. »
« C'est un peu égoïste, non ? »	« C'est nouveau, ce n'est pas égoïste. Je suis nettement plus disponible depuis. »
« Tu fais une crise de la quarantaine. »	« Je fais le point. C'est différent, et c'était nécessaire. »
« Juste cette fois, on a besoin de toi. »	« Pas ce créneau-là. Je suis dispo [autre moment]. » La seule phrase qui protège vraiment.

Quelles sont les phrases que tu as entendu ?



SEMAINES 2 À 4 TENIR

Ton plan a 21 jours

SEMAINE 1 **Installer** Les 5 heures dans l'agenda annoncées un fois. Les 3 tâches transférées. Objectif : tenir 3 créneaux sur 3, même écourtés.

SEMAINE 2 **Résister.** C'est la semaine où le système teste. Tu vas entendre au moins deux phrases du tableau ci-dessus. Aucune exception cette semaine. C'est celle qui décide de tout.

SEMAINE 3 **Normaliser.** Personne ne commente plus. Fais le point 10 minutes sur les tâches transférées comme promis. Puis colorie à nouveau, les jauges de la page 2

Mon tableau de bord

Semaine	Créneaux tenus	Nous dits	Ce qui a été le plus dur
1	 /		
2	 /		
3	 /		
4	 /		

Si tu tiens 2 créneaux sur 3 pendant 3 semaines, c'est gagné : ce n'est plus une tentative, c'est une habitude installée dans le fonctionnement de ta famille.

ET MAINTENANT ?

La question qui arrive au bout des 5 heures

Il se passe presque toujours la même chose à la troisième semaine. Les heures sont là, protégées, réelles. Et une femme sur deux m'écrit la même phrase : « **J'ai mes heures... et je ne sais pas quoi en faire.** »

Ce n'est pas un échec. C'est le vrai sujet qui apparaît. Parce que le temps n'était que la première couche

Pendant quinze ans, tu as répondu à des besoins : ceux de tes enfants, de ton couple, de ton travail. Tes envies, elles, ont eu très peu d'occasions de s'exprimer et un désir qu'on n'écoute pas finit par se taire. Quand l'espace revient, il faut réapprendre à savoir ce qu'on veut. Ça s'apprend, et ça ne s'apprend pas seule un dimanche soir

Coche ce qui est vrai pour toi aujourd'hui :

- ☐ J'ai récupéré du temps, et je ne sais pas quoi en faire.
- ☐ Quand on me demande ce qui me ferait plaisir, je n'ai pas de réponse.
- ☐ Je ne me reconnais plus dans mes vêtements, mes photos, ma façon d'être vue.
- ☐ J'ai peur de ce qui arrive quand les enfants partiront pour de bon.
- ☐ Je ne veux rien casser, ni mon couple, ni ma famille, ni ma vie. Je veux juste exister dedans.

Trois cases ou plus ? Ce n'est pas un problème d'organisation.

C'est une question de place.

Ce qui se joue vraiment

Tu n'as pas besoin de tout faire exploser pour aller mieux. C'est même exactement l'inverse : la plupart des femmes que j'accompagne sont attachées à leur famille et à leur couple. Elles ne veulent pas partir. Elles veulent **arrêter d'être une fonction** et redevenir quelqu'un dans la vie qu'elles ont déjà construite.

« Je crée la place qui correspond à la femme que je suis devenue. »

'C'est la phrase qui guide tout mon accompagnement. Pas « je me retrouve » tu n'es pas perdue. Tu as changé, et ta place n'a pas suivi. On la refait.

12 semaines, 20 femmes, 6 modules

Chapitre 2 : Ma place » est un accompagnement en cohorte fermée de 20 femmes, sur 12 semaines. Six modules, chacun avec un livrable concret — pas une prise de conscience, un résultat que tu peux montrer.

1 • Reprendre de l'oxygène

Le programme « Mon quotidien plus serein » en intégralité. Ce kit en est la première marche.

Livrable : un quotidien réorganisé qui laisse de l'air.

2 • La femme sous les rôles

Le parcours Ma Signature Vestimentaire : colorimétrie, matières, architecture du corps, morphologie.

Livrable : ta signature vestimentaire identifiée.

3 • Sortir du costume

Ta posture de mère, de conjointe, de professionnelle et de toi.

Livrable : une répartition des rôles renégociée et annoncée à la famille.

4 • Réparer et nourrir mes relations

Sans rien casser.

Livrable : un engagement concret installé (rendez-vous mensuel en couple, demande professionnelle formulée...).

5 • Devenir souveraine de mon argent

Reprendre la main sur tes moyens.

Livrable : un virement automatique activé vers un compte à ton nom

6 • Construire ma vie, rêver sans tout casser

L'assemblage des cinq modules précédents.

Livrable : un plan à 90 jours signé + une séance de suivi.

Le format

- Par module : vidéo courte + PDF + exercice + workbook
 - Zoom collectif chaque jeudi, 20 h – 21 h 30
 - 2 séances individuelles avec moi
1. Rendez-vous de suivi à 90 jours, ma garantie de réussite
 2. Bonus PDF et vidéos tout au long du parcours
 3. Week-end d'intégration en présentiel autour du profil vestimentaire (option)

Sororité du 14 septembre • 20 places • 2 400 €. Groupe fermée : le groupe démarre et finit ensemble, ce qui permet une vraie confiance entre les participantes. Les places partent pendant le challenge, écris-moi pour en discuter avant de t'inscrire, je préfère un échange à un bouton.

LE COEUR DU PARCOURS : MODULE 2

Ma Signature Vestimentaire

C'est ce qui rend ce parcours unique, et ce n'est pas du relooking. On ne va pas te dire quoi porter selon la mode : on va identifier ce que ton apparence dit déjà de toi, et le rendre cohérent avec la femme que tu es devenue. Cinq piliers.

1- Colorimétrie

Ta carnation révèle une saison — été, hiver, printemps, automne — qui révèle elle-même des traits de personnalité. Ce ne sont pas juste « tes couleurs » : c'est une lecture de toi.

2 · Matières & corps émotionne

Ta carnation révèle une saison — été, hiver, printemps, automne — qui révèle elle-même des traits de personnalité. Ce ne sont pas juste « tes couleurs » : c'est une lecture de toi.

3 · Architecture du corps

Ligne, spirale, losange : la structure de ton corps révèle ta manière de communiquer avec le monde.

4 · Morphologie

Sortir des codes 2D de la mode pour aimer un corps réel, en 3D. Et remettre de l'amour sur les parties du corps les moins aimées. C'est souvent le moment le plus fort du parcours.

5 · Style signature

La synthèse des quatre piliers en un style unique et aligné. Tu ouvres ton armoire et tu sais. Plus de doute de 7 h du matin, plus de vêtements achetés pour une femme que tu n'es plus.

La boussole intérieure

Ces cinq piliers s'inscrivent sur une boussole en quatre directions. Elle sert de carte pendant les 12 semaines : à chaque module, tu vois quelle sphère de ta vie tu es en train de remettre à sa place

Est · sphère sociale

Ce qui est visible de toi : ton image, ta présence, la façon dont on te perçoit.

Sud · sphère relationnelle

Ton couple, tes enfants, tes amitiés, ta famille.

Ouest · ressourcement

Ce qui te recharge. C'est précisément la direction que ce kit vient de rouvrir.

Nord · âme et pensées

Ton sens, tes valeurs, ce vers quoi tu veux aller pour les vingt prochaines années.

RENDEZ-VOUS

On se retrouve du 23 au 27 août

Ce kit t'a rendu du temps. Le challenge, lui, va te rendre quelque chose de plus difficile à récupérer seule : **la clarté sur ce que tu veux en faire.**

Le challenge du 23 au 27 août

Cinq jours, en direct, avec les autres femmes qui ont fait ce même relevé des 168 heures. On part de tes chiffres, on travaille ta place, celle que tu occupes aujourd'hui et celle que tu veux occuper à la rentrée. C'est gratuit, c'est concret, et c'est la porte d'entrée de la cohorte du 14 septembre.

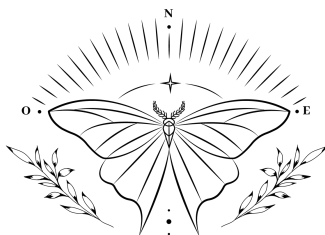
Ce que tu prépares pour le jour 1 : ta synthèse de la page 7 remplie, et ton engagement de la page 14 signé. Viens avec tes chiffres, pas avec tes intentions.

Trois manières de continuer

- **Rejoins le challenge du 23 au 27 août** : inscription sur aubonheurdespapillons.com ou directement : <https://aubonheurdespapillons.systeme.io/reveil>
- **Raconte-moi ton relevé.** Écris-moi le chiffre que tu as trouvé à la question 1 de la page 7 : contact@aubonheurdespapillons.com. Je lis tout, et je réponds.
- **Parle de « Chapitre 2 : Ma place »** si tu sens que le sujet est plus profond que le temps. Ensemble du 14 septembre, 20 places.

Tu as 168 heures par semaine.

À partir de maintenant, 5 d'entre elles portent ton nom..



Ce kit t'est offert : partage-le à une amie qui passe toujours en dernier, plutôt que de le republier

Merci!

Merci de vous être accordé ce temps.

Merci d'avoir choisi de vous écouter, de vous regarder avec plus de douceur, et d'avoir osé faire un pas vers vous-même.

Maintenant que vous en savez un peu plus sur vous, je vous souhaite d'illuminer votre vie, de rayonner et d'oser prendre cette place que vous vous méritez. Chaque prise de conscience, chaque petit pas compte.

Rappelez-vous : il n'y a rien à corriger chez vous, seulement à révéler. Votre corps est un allié, votre histoire une richesse, et votre singularité une force.

Merci pour votre confiance.
Merci pour votre présence.
Et surtout, merci de vous choisir.

Avec toute ma bienveillance,

Soizic Le Gall



Un tout dernier petit mot :

Les ateliers vous ont plu, vous êtes convaincu par ce que vous venez de vivre, partagez vos découvertes avec votre avis sur google grâce au QR code ou au lien

<https://g.page/r/CcCd5jaxdD7aEAE/review>



Merci pour votre confiance, A bientôt