



BONUS EXCLUSIF

Par où commencer ?

*Ton plan de route personnalisé
quand tu as tout et rien en même temps.*

Un guide de navigation pensé pour les parents solos — pour transformer
ce pack en parcours clair, doux et réaliste, adapté à là où *tu* en es
aujourd'hui.

PACK PARENT SOLO - GUIDE DE DÉMARRAGE



INTRODUCTION

Un mot avant tout.

Si tu lis ces lignes, tu as probablement ouvert ton pack, vu tout ce qu'il contient... et ressenti ce mélange bizarre entre soulagement (« enfin quelqu'un comprend ») et panique (« je ne saurai jamais par où commencer »).

Respire. C'est normal. Et c'est exactement pour ça que ce bonus existe.

*Tu n'as pas besoin de tout faire.
Tu as besoin de faire la bonne chose,
au bon moment.*

Ce guide te dit laquelle, et quand. Il ne t'ajoute rien à faire : il trie, il met en ordre, il allège. Ton seul travail, pour l'instant, c'est de le lire tranquillement, un café ou une tisane à la main.

La règle d'or *(à relire chaque semaine)*

Une seule action à la fois. Jamais deux.

Tu es déjà au bout de toi-même. L'objectif de ce pack n'est pas d'ajouter du poids — c'est de t'en enlever. Si une ressource te fatigue rien qu'en la lisant, **ferme-la**. Elle sera là demain, dans trois semaines, dans six mois.

Le pack ne périmé pas. Toi, si tu tires trop, oui.

Diagnostic : où en es-tu vraiment ?

Avant de te lancer, coche la description qui ressemble le plus à **aujourd'hui** — pas à la semaine dernière, pas à ton « toi rêvé ». Et si tu hésites entre deux profils, choisis celui du bas : on ne construit jamais sur un terrain qu'on a surestimé.

Profil 1 — Je survis

- Je pleure dans ma voiture, sous la douche, ou en faisant la vaisselle.
- Je ne sais plus quel jour on est.
- Je mange les restes des enfants, debout.
- Mon téléphone est à 3 % et je n'ai pas la force de chercher le chargeur.
- La semaine prochaine me terrifie.

Profil 2 — Je respire (à peine)

- Les journées tiennent, de justesse.
- Je gère les urgences, mais rien de plus.
- J'ai l'impression de courir sans avancer.
- Je commence à me demander « et moi dans tout ça ? ».
- Je sens que je pourrais organiser des choses, mais je ne sais pas par où.

Profil 3 — Je veux avancer

- Le quotidien est posé — imparfait, mais posé.
- Je pense à moi, à mon avenir, à l'argent.
- J'en ai assez de compter chaque fin de mois.
- Je veux créer quelque chose qui soit à moi.
- Je suis prêt·e à investir du temps pour changer ma vie.

Je surveis.

Il n'y a pas un seul bon ordre — il y a **ton** ordre. Voici comment activer ton pack sans te noyer.

Commence par l'urgence

Oublie les ebooks. Oublie les plans sur 30 jours. Tu n'as pas la bande passante pour ça maintenant — et ce n'est pas un échec, c'est une réalité physiologique.

Cette semaine uniquement

1. Ouvre **uniquement** le lead magnet « 5 outils gratuits ».
2. Dans ce PDF, fais **une seule chose** : la checklist « ma semaine tient en 5 gestes simples ». Rien d'autre.
3. Ouvre ensuite « Je tiens cette semaine » et lis **uniquement** la fiche SOS « que faire quand tout s'effondre en même temps ».
4. Utilise **un script** pour demander de l'aide à quelqu'un. N'importe qui. Aujourd'hui.
5. Lis les affirmations positives le soir — pas le matin. Le matin tu n'as pas le temps ; le soir tu as besoin qu'on te rappelle que tu fais de ton mieux.

Ce que tu ne fais PAS cette semaine

- Pas de routine matin complète.
- Pas d'ebook.
- Pas de budget.
- Pas de business.

TON SEUL OBJECTIF

Arriver à dimanche soir vivant-e, et avec les enfants nourris. C'est tout. Et c'est déjà énorme. Quand tu auras tenu deux semaines ainsi, tu passeras naturellement au profil .

Je respire.

Pose les fondations

Tu es dans la phase la plus importante : celle où on construit l'ossature. Si tu sautes cette étape pour aller trop vite vers l'émancipation financière, tu t'écrouleras dans trois mois. *On ne bâtit pas une entreprise sur un foyer en feu.*

Semaine 1 · La logistique invisible

- Plan de survie 7 jours — le suivre tel quel, ne **pas** le personnaliser la première fois.
- La liste de courses — l'utiliser **une** fois.
- Routine matin parent (version minimum, 15 minutes).

Semaine 2 · Les enfants et la maison

- Routine matin enfant + routine soir enfant.
- Checklist ménage pièce par pièce — choisir **une** pièce, pas toute la maison.

Semaine 3 · Le cadre de la semaine

- Planning hebdomadaire complet (rendez-vous, activités, repas).
- Routine soir parent.

Semaine 4 · Consolidation

- L'ebook principal du pack « Je m'organise ». Tu le lis **maintenant**, pas avant — il prend tout son sens quand tu as déjà testé les outils.
- Le mini-ebook « 10 idées de business » : tu le feuillettes comme un magazine. Tu ne décides rien. Tu plantes une graine.

SIGNAL DE PASSAGE AU PROFIL SUIVANT

Tu arrives à avoir deux soirées par semaine où tu ne t'effondres pas sur le canapé à 20 h 30.

Je veux avancer.

Reconstruction, puis envol

Tu as le droit de vouloir plus — c'est vital, pas égoïste. Mais attention : sauter la reconstruction pour foncer sur les revenus transforme le business en fuite, pas en projet. Résultat : burn-out bis.

Phase A · Je me reconstruis (4 à 6 semaines)

1. Ebook « Se reconstruire en tant que parent solo » — lecture sur 1 semaine, 20 minutes par jour maximum.
2. Plan d'urgence 7 jours — à garder imprimé, dans un tiroir. On espère ne jamais l'ouvrir.
3. Budget simplifié — à faire **avant** le plan B. On ne peut pas anticiper sans connaître ses chiffres.
4. Plan B « anticiper les imprévus » — à construire calmement, sur 2 semaines. C'est ton filet de sécurité psychologique.

SIGNAL DE PASSAGE À LA PHASE B

Tu as pleuré moins de fois cette semaine que la semaine d'avant. Ton budget est clair. Tu as trois contacts d'urgence notés quelque part.

Phase B · Je m'émancipe (2 à 3 mois)

1. **Semaines 1-2** : Guide « choisir l'idée de business selon son profil ». Tu choisis **une** idée. Une seule. Tu n'en changes plus pendant 90 jours.
2. **Semaines 3-4** : Ebook « créer des revenus complémentaires en ligne » — lecture complète, prise de notes.
3. **Semaines 5 à 8** : Feuille de route 30 jours « lancer son 1er produit digital ». Tu la suis jour par jour. Si tu prends du retard, tu ne rattrapes pas : tu décales. Pas de culpabilité.
4. **En parallèle, puis en routine** : scripts d'annonce **une fois par semaine** (régularité > intensité) ; tableau revenus vs dépenses, 15 minutes le 1er du mois. Pas plus.

Ton tout premier pas, maintenant.

Quelque soit ton profil, voici ce que je te propose pour les quinze prochaines minutes. Pas plus.

15 MINUTES, PAS UNE DE PLUS

Ouvre seulement ceci, et referme le reste.

1. Prends un café, un thé, ou un verre d'eau.
2. Ouvre **uniquement** l'ebook que tu as reçu gratuitement "Ma semaine tient en 5 gestes simples".
3. Lis la checklist « ma semaine tient en 5 gestes simples ».
4. Écris sur un post-it **un seul geste** à faire demain.
5. Colle ce post-it sur ta machine à café ou ton miroir de salle de bain.
6. Ferme tout le reste du pack.

C'est fait. Tu as commencé. Le reste suivra.

Tu n'es pas en retard. Tu n'es pas en avance. Tu es exactement là où il faut commencer : ici, maintenant, avec ce seul petit geste.

Les trois pièges à éviter absolument.

Trois erreurs classiques que font les parents solos au démarrage, et qui transforment un pack utile en source de culpabilité. Les connaître, c'est déjà les désamorcer.

Piège 1 — Tout vouloir lire d'un coup.

Tu vas te sentir nul-le. Ce n'est pas toi, c'est la méthode. Le pack est une boîte à outils, pas un roman.

Piège 2 — Sauter « Je me reconstruis » pour foncer sur le business.

L'argent ne répare pas un épuisement émotionnel. Et un business lancé sur des nerfs à vif ne tient pas.

Piège 3 — Comparer ton rythme à celui d'un autre parent.

Les parents solos qui « s'en sortent super bien » sur les réseaux ont, eux aussi, pleuré dans leur voiture. Tu ne vois que leur semaine 20. Toi, tu es à la semaine 1. C'est normal que ça ne se ressemble pas.

Un pack ne remplace pas ton intuition. Il la soutient. Quand un conseil ne te convient pas aujourd'hui, mets-le de côté — et fais-toi confiance.

Quand tu auras envie de tout lâcher.

Ça arrivera. Probablement plusieurs fois. C'est prévu, c'est humain, et ça ne veut rien dire de ta valeur ni de tes capacités.

Ce jour-là :

- ✦ Tu ne relis pas ton plan.
- ✦ Tu n'ouvres pas un nouvel outil.
- ✦ Tu prends les **affirmations positives du parent solo** (dans le pack d'outils « Je tiens cette semaine »).
- ✦ Tu en lis **une**.
- ✦ Tu te couches plus tôt.

Demain existera. Ton pack aussi. Tes enfants t'aimeront pareil.

Le seul indicateur qui compte vraiment.

Oublie « ai-je fini l'ebook », « ai-je rempli tous les templates », « suis-je dans les temps de la feuille de route ». Ces questions te tireront vers le bas.

La seule question à te poser, chaque dimanche soir :

*Est-ce que ma semaine a été
un peu moins dure
que la précédente ?*

Si oui, tu avances. Peu importe la vitesse.



DERNIER MOT

Tu es au bon endroit,
au bon moment.
Et tu n'es plus seul·e.

Ce guide t'accompagne à chaque étape. Reviens-y aussi souvent que tu en as besoin — c'est une boussole, pas un examen. Il n'y a rien à réussir. Juste à continuer, doucement.

*Prends soin de toi.
Tu fais déjà énormément.*

PACK PARENT SOLO - BONUS EXCLUSIF