



Et si tu savais enfin
ce que tu veux ?



5 étapes pour retrouver de la clarté quand tu sens que quelque chose doit
changer.



♥ Ce guide est pour toi si...

Tu as passé des années à être là pour les autres.
À être maman, épouse, professionnelle, fille, pilier...

Tu as donné, porté, organisé, accompagné.
Et aujourd'hui, quelque chose a changé.

Les enfants ont grandi. Ton couple a peut-être changé. Ton travail ne te ressemble plus. Ou peut-être que tu ne sais simplement plus où tu en es.

Tu sens une petite voix intérieure qui te dit :

« Je ne veux plus continuer comme ça... mais je ne sais pas encore ce que je veux. »

Tu n'es pas forcément perdue.
Tu es peut-être simplement arrivée à un nouveau tournant de ta vie.

🌱 Ce que tu vas découvrir

À travers 5 étapes simples, tu vas prendre un moment pour :

- **S'ÉCOUTER** comprendre ce qui se passe vraiment en toi
- **ACCEPTER** regarder ton histoire avec plus de douceur
- **S'AUTORISER** redonner une place à tes envies et à tes besoins
- **S'ADAPTER** comprendre ce qui doit évoluer dans ta vie actuelle
- **CONSTRUIRE** identifier une première direction pour la suite

Tu n'auras pas toutes les réponses.

Et tu n'as pas besoin de les avoir.

L'objectif est de repartir avec plus de clarté sur ce que tu vis et le premier changement que tu veux commencer à faire.



1. S'ÉCOUTER

Prends quelques minutes et demande-toi :

- Qu'est-ce qui ne me convient plus aujourd'hui ?
 - De quoi ai-je vraiment besoin ?
- Qu'est-ce que je n'ose pas encore m'avouer ?

Écris sans chercher à bien répondre.

Écoute-toi.

2. ACCEPTER

Ton passé fait partie de ton histoire.

Il explique parfois certaines de tes réactions, mais il n'a pas à décider de toute ta suite.

Complète :

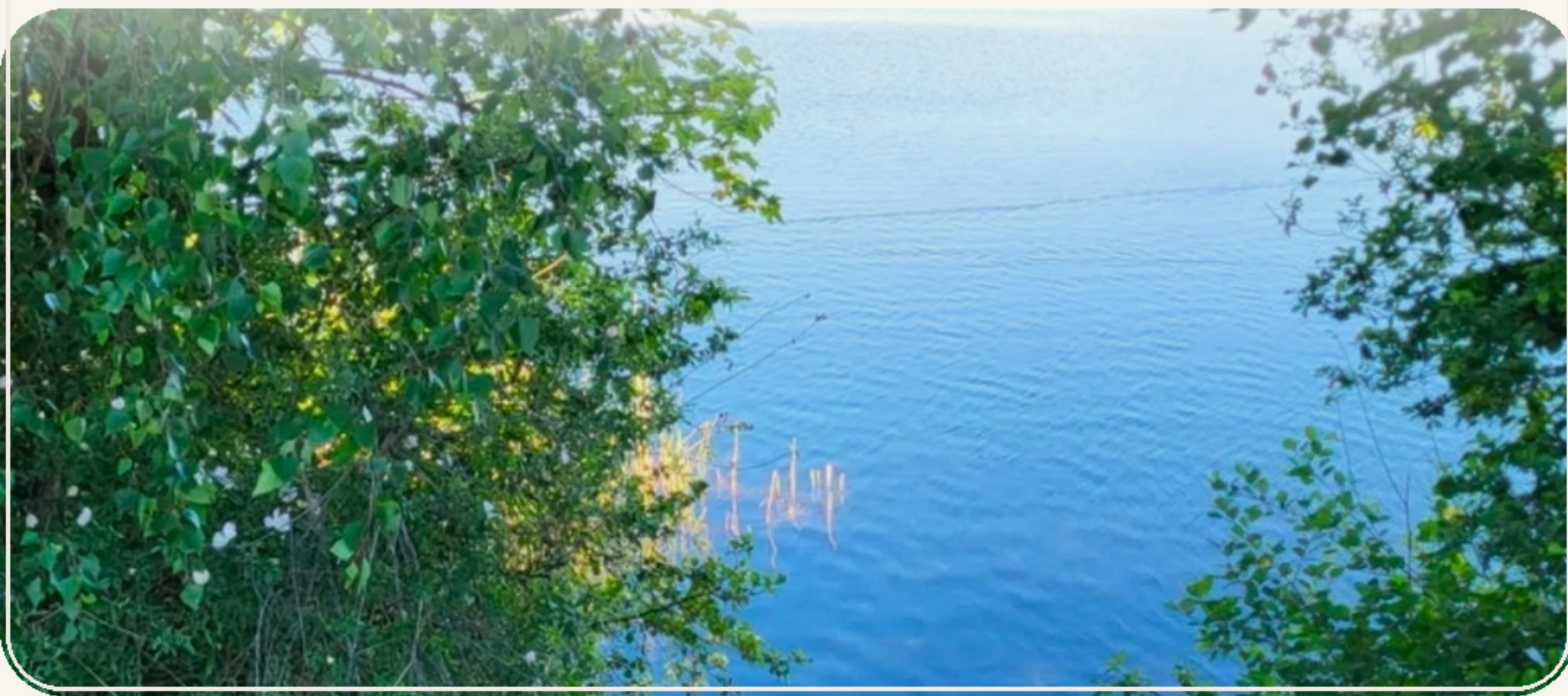
« Pendant longtemps, j'ai dû... »

« J'ai appris à... »

« Aujourd'hui, je suis prête à laisser derrière moi... »

Puis demande-toi :

Qu'est-ce que je peux commencer à déposer ?



3. S'AUTORISER

Et si tu avais le droit de penser à toi sans abandonner les autres ?

Demande-toi :

Si personne ne pouvait me juger, qu'est-ce que je choisirais pour moi aujourd'hui ?

Puis complète :

« Je m'autorise à... »

Laisse venir la réponse.

4. S'ADAPTER

La femme que tu étais il y a 10 ou 20 ans n'est peut-être plus celle que tu es aujourd'hui.

Et c'est normal.

Demande-toi :

Qu'est-ce qui a changé dans ma vie... et qu'est-ce qui doit maintenant changer en moi ou dans ma façon de vivre ?



5. CONSTRUIRE

Tu n'as pas besoin de savoir exactement où tout cela va te mener.

Commence par une première étape.

Imagine-toi dans 90 jours.

Qu'aimerais-tu avoir commencé à changer ?

Puis :

Quelle est la plus petite action que je peux faire cette semaine ?

Écris-la.

C'est peut-être le début.

Un dernier mot pour toi

Peut-être qu'en commençant ce guide, tu pensais être perdue.

Et peut-être qu'en le terminant, tu comprends quelque chose d'important :

Tu n'as pas forcément besoin de recommencer ta vie. Tu as peut-être besoin de commencer à la choisir davantage.

Tu as le droit d'évoluer.

Tu as le droit de changer d'avis.

Tu as le droit de penser à toi.

Et tu n'as pas besoin de savoir exactement où tu vas pour commencer à avancer.

Un mot honnête

Si aujourd'hui tu n'es pas encore prête, ou si le changement te fait peur, ce n'est pas grave, et ce programme n'est pas pour toi maintenant.

S.A.A.C. s'adresse à celles qui sont prêtes à avancer, à leur rythme, avec douceur et action.



Qui t'accompagne ?

Je suis infirmière depuis plus de 20 ans.

Mon parcours m'a menée à exercer en France, en Tunisie, puis en Suisse, dans plusieurs spécialités : néonatalogie, gériatrie, rééducation, et aujourd'hui psychiatrie.

Je suis aussi épouse et mère de trois enfants.

Cette richesse de parcours m'a appris une chose essentielle : le lien profond entre le corps, l'âme et l'esprit. Et que l'écoute est une force qui peut changer des vies.

Mais avant d'être infirmière, je suis aussi une femme qui est passée par là : par ce moment où l'on s'aperçoit qu'on a passé des années à être forte, à s'adapter, à faire pour les autres, sans avoir vraiment pris le temps de me demander ce que je voulais, moi.

C'est cette double expérience, professionnelle et personnelle, qui a donné naissance à S.A.A.C.

Et si tu n'avais pas à faire ce chemin seule ?

Si ces questions ont fait émerger quelque chose en toi mais que tu sens que tu as besoin d'un espace pour aller plus loin, S.A.A.C. peut t'accompagner.

Pendant 12 semaines, nous partons de ton vécu et de ta situation actuelle.

Un bilan de départ permet de comprendre où tu en es et de faire émerger avec toi ce que tu souhaites réellement travailler.

Puis, étape après étape :

S'ÉCOUTER → ACCEPTER → S'AUTORISER → S'ADAPTER → CONSTRUIRE

Tu n'as pas besoin d'arriver avec toutes les réponses.

Nous les faisons émerger ensemble.

Places « Femmes Fondatrices » limitées

Les premières femmes qui rejoignent S.A.A.C. bénéficient d'un tarif de lancement et d'une place particulière dans la naissance du programme.

Ton premier pas

Réserve ton échange découverte S.A.A.C.

Un moment pour déposer ce que tu vis, faire le point et voir si cet accompagnement peut être le bon chemin pour toi.

 Réserver mon échange découverte

<https://calendly.com/habibi-behija/30min>



Tu as passé des années à t'adapter à la vie. Et si maintenant, tu commençais à choisir la suite ?

S.A.A.C.

S'écouter · Accepter · S'autoriser · S'adapter · Construire

Du vécu vers une vie choisie.

