

# Le parcours renaissance

## Les 6 paliers de l'échelle R.E.V

*Un accompagnement pensé pas à pas*



By  
*Sandrine* **Renaître Et Vivre**  
pour



# L'échelle R.E.V

By  
Sandrine **Renaître Et Vivre**  
pour

Cette échelle, je l'ai créée pour toi, à partir de mes expériences, des femmes que j'ai accompagnées, et de toutes mes observations au fil des années.

Elle est née de mon cœur et de mon parcours, pour t'aider à voir plus clair dans le tien

Elle s'appuie sur mon approche R.E.V (Renaître Et Vivre) et s'inspire aussi de trois grandes grilles de lecture qui m'ont profondément marquée :

- L'échelle émotionnelle d'Abraham Hicks (Lois de l'attraction)
- L'échelle de conscience de David R. Hawkins (Power vs. Force)
- Et l'échelle Maâtique proposée par Lionel Goutay

*J'ai choisi d'en faire une version simplifiée, intuitive et accessible pour toutes les femmes que j'accompagne dans leur chemin de reconnexion intérieure.*

*Je te la présente...*



# L'échelle R.E.V

By  
Sandrine pour **Renâitre Et Vivre**

## Ton chemin de renaissance commence ici

Et si tu n'étais pas "en retard" dans ta vie ?

Et si tu n'étais pas "cassée"... mais simplement en train de traverser un passage ?

L'échelle R.E.V est là pour t'aider à voir où tu en es aujourd'hui, avec sincérité et bienveillance, sans aucun jugement.

Elle t'invite à te reconnecter à toi, à retrouver ton rythme, et à poser les premiers pas concrets vers ta renaissance.

♥ Chaque niveau reflète ce que tu ressens en ce moment.

🔧 Chaque niveau t'offre une posture R.E.V et un accompagnement adapté pour t'aider à avancer, pas à pas.

*(Chaque atelier est unique et indépendant des autres...)*

*Prends ce temps pour toi, sans pression.*

*Lis ces mots doucement et laisse résonner ce qui te parle.*

*Ce chemin est le tien, et chaque pas compte.*

# Les 6 paliers de l'échelle R.E.V

## Le parcours renaissance

*Clique sur chaque outil pour le découvrir et choisir celui qui résonne le plus avec toi.*

**État :** Je me sens pleinement vivante et libre.

Je crée une vie qui me ressemble, en conscience et avec alignement.

**Émotions :** Gratitude profonde, sérénité, joie stable, puissance intérieure.

**Pensées :** « Je suis la créatrice de ma vie. Tout est possible et je choisis chaque jour ce qui me rend heureuse. »

**État :** Je suis alignée, ancrée et créative.

Je manifeste une vie à mon image.

**Émotions :** Paix intérieure, sérénité joyeuse, gratitude, puissance douce.

**Pensées :** « Je suis pleinement moi. Et j'ai envie de le partager. »

**État :** Je commence à dire non aux autres et oui à moi.

Je me respecte et je reprends ma place.

**Émotions :** Soulagement, confiance naissante, détermination douce, retour au cœur.

**Pensées :** « Je mérite mieux. Et je m'autorise enfin à me choisir. »

**État :** Je commence à ressentir, à poser des mots, à identifier ce qui me fait du bien.

**Émotions :** Lucidité, espoir fragile, culpabilité résiduelle, instabilité présente, mais une ouverture intérieure commence à émerger.

**Pensées :** "Je sens que je suis en train de renaître."

**État :** Je prends conscience que je ne peux plus continuer comme ça.

**Émotions :** Frustration, colère rentrée, tristesse, hypersensibilité, peur du changement.

**Pensées :** « Je veux que ça change... mais je ne sais pas comment commencer. »

**État :** Je survis. Je suis vidée, déconnectée de moi-même.

**Émotions :** Fatigue, confusion, culpabilité, sentiment d'impuissance, découragement profond.

**Pensées :** « Je ne vois pas comment je vais m'en sortir... »



Je renais

### Posture R.E.V :

Intégrer profondément tes apprentissages. Créer une vie qui te ressemble pleinement.

### Outils adaptés\* :

- R.E.V ta transformation (accompagnement 12 semaines)

### Posture R.E.V :

Créer, transmettre, vibrer. Incarner son essence.

### Outils adaptés\* :

- Je redeviens la meilleure version de moi-m'aime

Je rayonne

### Posture R.E.V :

Aligner tes pensées et tes actions. Oser assumer ta lumière et ta vérité.

### Outils adaptés\* :

- [21 jours pour accéder au bonheur](#),
- Pratiques énergétiques régulières

Je me choisis

### Posture R.E.V :

S'affirmer, identifier tes zones de lumière, poser des actions justes.

### Outils adaptés\* :

- [Coaching flash](#),
- Auto-coaching guidé.
- [Je reprends les rênes de ma vie](#)

Je me reconnecte

### Posture R.E.V :

Observer sans juger. Libérer le corps et écouter ses besoins profonds.

### Outils adaptés\* :

- [Atelier : Et si tu te choisisais... Enfin !](#)
- [Soins REIKI](#)

Je me réveille

### Posture R.E.V :

Accueillir l'épuisement, mettre en pause, respirer sans culpabiliser.

### Outils adaptés\* :

- [Soins énergétiques](#)
- Journaling brut
- Accueil émotionnel
- [Le Déclat \(process d'amorce\)](#)

Je suis perdue

