

A smiling woman with long brown hair is the central figure, wearing a black turtleneck. The background is a blurred gym with a flag and other people.

REPRENDS LE

CONTRÔLE

*Le guide des femmes qui veulent reprendre le pouvoir
de leur vie et de leur entraînement.*

@shirleyv.wl

SOMMAIRE

Introduction	3
Le sport comme méditation active	4
Bouger, c'est guérir	6
Morning routine	8
L'effet cumulé	9
Résultat > chemin	10
Apprendre à s'aimer	13
5 clés de force mentale	16
Conclusion	19

Introduction

Coucou, moi
c'est Shirley ! ➡

Coach d'haltérophilie
aujourd'hui...
Mais ça n'a pas
toujours été le cas.



J'ai travaillé des années à la **banque**. J'étais **performante sur le papier, mais à côté de ma vie**. J'ai connu le **stress**, l'**angoisse**, la sensation d'être "**à côté de moi-même**".

Je faisais du sport aussi, mais avec un seul objectif : **performer**, rentrer dans un chiffre, un **tour de taille**, un total. Je croyais qu'un jour, en atteignant le résultat (la barre, le physique, le poste...), **je finirais par m'aimer**.

Puis j'ai craqué, j'ai **démissionné**, et j'ai commencé à **utiliser le sport autrement**. Il m'a **appris bien plus** que la performance. Il m'a appris à **me redécouvrir**, à **m'écouter**, à construire une **confiance** plus solide.

Que ce soit **sous une barre**, sur une **planche de surf**, sur une ligne de départ ou simplement dans mon **quotidien**, il m'a montré **qui j'étais** quand tout allait bien... mais surtout quand rien ne se passait comme prévu.

Cet e-book, c'est ce que j'aurais aimé lire à l'époque : **des repères simples, concrets, pour reprendre confiance, progresser sans s'épuiser, et retrouver de la fierté dans ce que tu fais, sous les barres et dans la vie.**

1

Le sport comme méditation active



Peu importe la **discipline**.

Quand tu es **pleinement présente** dans ce que tu fais, le **sport** devient une forme de **méditation**.

Pendant quelques minutes, **tu ne penses plus à tes problèmes**, à ton téléphone ou à ce que les autres pensent de toi.

Tu es simplement là, **concentrée** sur ton **souffle**, ton **corps** et **l'instant présent**.

Dans mon cas, c'est **l'haltérophilie** qui m'a appris cela.

Mais j'ai retrouvé exactement la même sensation en **courant**, en **surfant** ou même en **marchant** seule pendant mes voyages.

MINI-RITUEL

"Présence à l'entraînement"

1. Faire des **respirations lentes** avant de me placer + **mini routine de placement** avant chaque barre (la même à chaque fois pour **t'aider à te connecter à toi et à ce moment**)
2. Fixer une **intention claire / une petite phrase à se répéter avant chaque lift** (« vitesse sous la barre » « grandi fort » « décale tes pieds »).

Ton journal d'entraînement "Âme de barres" conçu pour t'aider à prendre du recul, suivre tes progrès et développer une pratique plus consciente du sport."



2

Bouger, c'est guérir



C'est l'une des phrases que je dis le plus en coaching.

Oui, les **bénéfices physiques** sont évidents, et c'est pour ça que chacun d'entre nous commence le sport en général : **plus de force, meilleure posture, moins de douleurs, plus d'énergie**, un physique qui te ressemble.

On pense souvent que les **résultats physiques** sont les plus importants et ceux qui nous rendront **heureux** (évidemment c'est **faux** ❌)

Ce qui transforme le plus, ce sont les **bénéfices mentaux** 🧠 :

- baisse du **stress** et de l'anxiété,
- **estime de soi** qui remonte,
- **résilience** au quotidien,
- **clarté** d'esprit,
- sentiment de **capacité** (« je peux »).



Chaque rep est une **micro-preuve** envoyée à ton cerveau :
« je suis capable ». 🦊

C'est comme ça que **tu te remets à t'aimer** — pas en atteignant un chiffre magique, mais **en accumulant des preuves vécues**.

EXERCICE

“3 preuves”

Après ta séance, note **3 preuves que tu es capable**, fort(e), que tu as réussies...
(en fonction de ce que tu as besoin de te prouver en ce moment)

3

Morning routine anti-anxiété



La façon dont tu **démarres ta journée** conditionne **ton énergie, ton mental et ta confiance.**

Avant d'ouvrir ton téléphone ou de répondre aux autres, **commence par te choisir toi.**

1. JOURNALING & MANIFESTATION

5 minutes, cahier + stylo

Chaque matin, écris au présent **qui tu es et ce que tu veux incarner.**



? Pourquoi ça marche :

- Ton cerveau croit ce que tu **répètes.**
- Le geste d'écrire renforce l'**ancrage** (beaucoup plus que juste penser).
- Tu **programmes** ton mental pour la journée.

? Comment faire :

- 1. Ce que je suis** → « Je suis une bonne coach. »
- 2. Comment je me sens** → « Je me sens confiante et sereine. »
- 3. Une preuve que c'est vrai** → « Hier, j'ai aidé X à progresser sur son snatch. »

 **3 phrases simples** suffisent pour lancer ta journée dans le **bon état d'esprit.**

3

Morning routine anti-anxiété



2. SELF CARE



Je me choisis en premier



Avant toute chose, fais un geste pour toi :

- **Me pomponner** : je commence la journée quand je me sens bien dans le miroir.
- Mettre mon **espace en condition** : lit fait, vaisselle rangée, ambiance apaisante.
- **Connecter l'esprit*** : 5 minutes de méditation, respiration guidée, cohérence cardiaque
- **Nourrir l'esprit** : lire 5 pages, une citation inspirante, ou 10 min de podcast.



*Peu importe lequel : l'essentiel est de **commencer ta journée par toi**, pas par le monde extérieur.*

*Quelques minutes suffisent.
L'objectif n'est pas de vider son esprit, mais d'apprendre à observer ses pensées plutôt que de les subir.



4

L'effet cumulé

Les **grandes transformations** ne viennent pas de grands gestes. Elles viennent de **petites actions répétées** chaque jour.

POURQUOI C'EST LA CLÉ ?

- Les **petites actions** sont **tenables** → tu les **gardes**.
- Leur **répétition** construit une **identité plus forte**.
- Les **résultats** apparaissent sur le **long terme**, souvent sans que tu t'en rendes compte.

L'EFFET CUMULÉ



« La science nous a montré que la répétition fréquente des pensées et des actions crée ce que l'on appelle une « empreinte neurologique » dans le cerveau, ou un « sillon », c'est-à-dire une série de neurones interconnectés qui contiennent les informations d'une habitude donnée.

L'habitude est générée par l'attention qu'on lui porte. Lorsque nous prêtons attention à une habitude, nous activons une partie de notre cerveau qui déclenche les pensées, les désirs et les actions liés à cette habitude.

Heureusement, le cerveau est malléable. Il suffit de ne plus prêter attention à une mauvaise habitude pour que le sillon qui lui est lié perde de son efficacité. Lorsque nous prenons de nouvelles habitudes, de nouveaux sillons se creusent toujours un peu plus à chaque répétition, et finissent par remplacer les sillons précédents. »

4

L'effet cumulé

LES 8 PILIERS DE VIE



Selon l'**effet cumulé**, tes **progrès** se jouent sur **plusieurs domaines** :



RELATIONS



PHYSIQUE /
SANTÉ



FINANCES



TRAVAIL /
PROJETS



STYLE DE VIE



MENTAL /
APPRENTISSAGE



SPIRITUALITÉ /
INTÉRIORITÉ



FAMILLE

4

L'effet cumulé

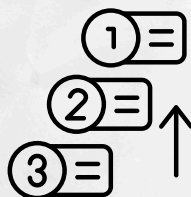
À toi de voir quels sont les **piliers prioritaires** à travailler aujourd'hui **dans ta vie**.

CONSTRUIS TA FEUILLE DE ROUTE PERSO

👉 Choisis le/les **piliers prioritaires** pour toi aujourd'hui.

👉 Note jusqu'à **3 mini-actions par pilier**.

👉 L'important : que ce soit **FAISABLE**.



MES EXEMPLES PERSONNELS

• Finances :

J'ai essayé d'épargner 50 ou 100 € par mois
→ impossible, je reprenais toujours l'argent.
Aujourd'hui, je mets 2 € par jour de côté. C'est minime,
mais je le tiens → et ça fait plus de 700 € par an.

• Style de vie :

Je ne voulais pas arrêter complètement de faire la fête, mais
j'ai décidé : 0 alcool la semaine. Résultat → plus de récup, de
meilleures perfs, et je subis moins mes entraînements.

”

5

Résultat > chemin



Se détacher du résultat pour savourer le chemin



Objectif :

« Arracher 75 kg aux France ».
Super !



Mais pourquoi ?

Quelle émotion tu veux vivre
? Souvent, on veut être **fier·e**,
se sentir fort·e, confiant·e



LA VÉRITÉ

La vérité c'est que le jour J,
il y a des variables que tu
ne contrôles pas
(horaire, plateau, fatigue,
concurrence).

Tu peux rater la barre...
et quand même gagner :
en fierté, en calme,
en confiance pour
a prochaine.

5

Résultat > chemin



Se détacher du résultat pour savourer le chemin

Si tu as mis tous les moyens (**sommeil, régularité, rituels, technique, routine mentale**), tu as **déjà gagné** quelque chose d'énorme : ta **capacité**.



Et ça, tu **l'emmènes à la compète suivante** — où 75 passera.

LE STOÏCISME (SIMPLE ET UTILE)

- **Ce que je contrôle :**

Mes efforts, ma discipline, mon intention, ma réaction à l'échec, ma routine, ce que je mets sur la barre après.

- **Ce que je ne contrôle pas :**

La météo, le jugement des autres, la perf des concurrentes, l'ordre de passage.

RITUEL POST COMPÈTE / ENTRAÎNEMENT



1. Ce que j'ai contrôlé et bien fait : _____
2. Ce que je peux ajuster : _____
3. Ce que je lâche (hors de mon contrôle) : _____

6

Apprendre à s'aimer

S'aimer, ce n'est pas seulement admirer **ce qui brille en nous**.
C'est aussi apprendre à **accepter** — et même **chérir** — ce qui gratte,
ce qui dérange, ce qu'on considère souvent comme des **"défauts"**.

Parce qu'au fond, un **défaut n'est pas forcément négatif**.
C'est juste une **autre facette** de nous.



L'**impatience**
peut cacher
une grande
exigence.



La **sensibilité**
révèle souvent
une **empathie**
profonde.



Le
perfectionnisme
est aussi un souci
précieux du
détail.

Lumière et ombre vont ensemble.
L'une **ne peut exister sans l'autre**.
Pour voir la lumière, il faut qu'il y ait de l'ombre.
Pour cultiver la **patience**, il faut avoir rencontré **l'impatience**.

6

Apprendre à s'aimer

C'est exactement ce que **le sport** nous enseigne :
ce sport t'expose à tes **zones de force** comme
à tes **zones de fragilité**.

Que ce soit une **barre ratée**, une **course difficile**,
une **vague** que l'on n'arrive pas à prendre ou
un **objectif repoussé**... 

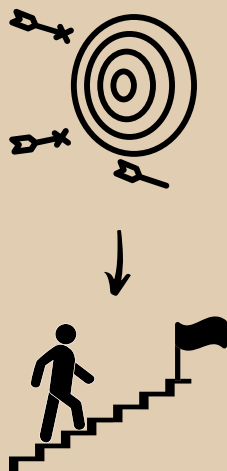
Ce ne sont pas des échecs : ce sont
le **terreau de ta progression**.

SPOILER

On apprend **bien plus en échouant qu'en réussissant**.

Chaque **barre ratée** te montre un détail à **corriger**.

Chaque **refus** ou chaque "non" dans la vie est en fait une réorientation vers un **"oui" plus juste**.

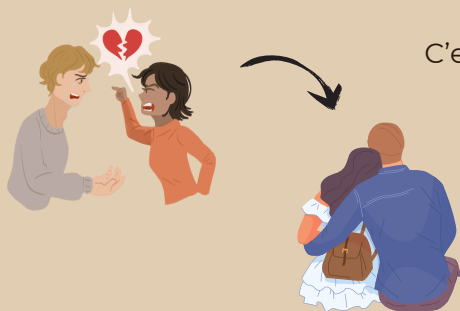


6

Apprendre à s'aimer

EXEMPLE PERSONNEL

“ Après ma reconversion, j'ai postulé à plusieurs postes de commerciale. J'ai enchaîné les refus. Sur le moment, j'ai douté de moi. Mais avec du recul, je me dis "merci". Parce que ces "non" m'ont forcée à regarder la seule voie qui vibrerait vraiment pour moi : devenir coach. Aujourd'hui, je n'échangerais ma place pour rien au monde. ”



C'est pareil dans la vie personnelle.

Une relation qui se **termine** laisse de l'**espace** pour quelqu'un de **plus aligné avec toi**.

Un **échec** apparent devient une **ouverture** vers **mieux**. ✨

DONNE-TOI CE QUE TU DONNES AUX AUTRES

On répète souvent : **"Tu reçois ce que tu donnes."**
Mais moi, je le prends dans l'autre sens : **"Pourquoi ne pas te donner à toi ce que tu donnes aux autres ?"**

Tu sais **pardonner** à ta meilleure amie quand elle fait une **erreur**.
Tu continues de **l'aimer** parce que tu sais que **ça ne la définit pas**.
Alors pourquoi n'as-tu pas **ce même regard envers toi** ? 🤔

6

Apprendre à s'aimer



Tu **admires** cette haltérophile qui tire aux Europe.

Quand elle bulle tu relativises : "C'est pas grave, elle a tellement progressé !"

Mais quand toi tu **rates une barre** à l'entraînement, **tu te dis que tu es nul(le)**.

Pourquoi ?

Pourquoi n'aurais-tu pas, toi aussi, **le droit à l'erreur**, à la **fatigue**, aux **moments de doute** ? 🤔

Pourquoi ne pas te **parler avec la même patience**, la même **indulgence**, la même **bienveillance** que tu **offres aux autres** ?

S'aimer, c'est ça. C'est apprendre **à se traiter** avec **autant de douceur** qu'on traite ceux qu'on aime.

Tu le **mérites** plus que n'importe qui. 🙏

Et n'oublie pas : tu es la **seule personne** avec qui tu vas devoir **vivre toute ta vie** : t'as envie de vivre avec quelqu'un d'ingrat ou qui te « malmène » souvent ?



Traite toi avec douceur dès maintenant.

7

5 clés de force mentale

1. Ton mantra personnel

Une phrase courte, au présent, que tu te répètes.

(Petit plus : fais le en étant debout et fier.e de toi, en souriant)

Mon exemple : « Je suis une queen du coaching et mes athlètes progressent grâce à moi »

Maintenant à ton tour.

Mon mantra : _____

2. Tiens tes engagements

Tiens tes engagements envers toi

Si tu te dis “j’y vais”, vas-y. Ta **confiance** se construit sur des **promesses tenues** — même petites.

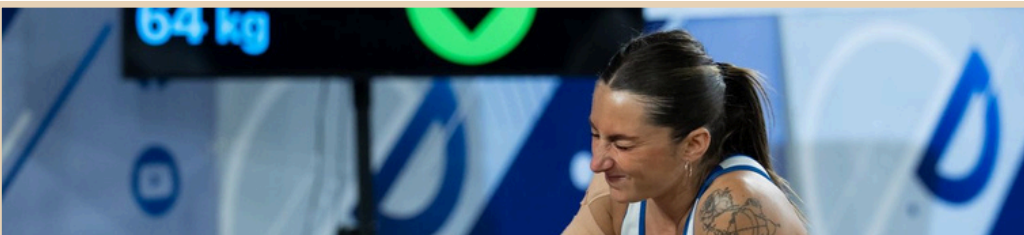


3. Échec → apprentissage

Transforme chaque échec en apprentissage

Question magique : « *Qu'est-ce que ça m'a appris ?* »

Mon apprentissage du jour : _____



7

5 clés de force mentale

4. Prends soin de toi

Prends soin de toi hors entraînement

Sommeil, nutrition, récup, gestion du stress → **effet cumulé** énorme. (Ce n'est pas "à côté", c'est dans la performance.)

5. Entoure toi des bonnes personnes

On dit qu'on est la **moyenne des 5 personnes** qu'on **fréquente le plus** : choisis-les avec soin. ✨

Inspire-toi de celles qui **t'élèvent** à travers leurs livres, podcasts, interviews ou leur manière de s'entraîner.

Leur **discipline** et leur **vision** finiront par **déteindre sur toi**.
Mais n'oublie pas : l'inspiration n'est pas la comparaison.
Utilise leur énergie **pour progresser vers ta meilleure version**, pas pour te dévaloriser. 📈

Choisis avec soin les voix que tu laisses **entrer dans ta tête**.
Les gens que tu **écoutes**, que tu **fréquentes** façonnent ta **manière de penser et d'agir**. Autant t'entourer de ceux qui te donnent envie de **viser plus haut**.

Mes 5 personnes ressources : _____



Conclusion

Si ce guide t'a **aidée**, rappelle-toi que la **transformation** ne vient pas d'une **grande décision** prise une fois dans l'année.

Elle vient des petites actions que tu répètes chaque jour.

Choisis une seule chose parmi ce guide.

Une seule.

Puis applique-la pendant les 30 prochains jours.

Le reste suivra.



Si tu souhaites aller plus loin, tu peux me retrouver sur Instagram, sur le podcast Âme de Barres ou découvrir mes différentes ressources pour continuer à avancer à ton rythme.





 **shirleyv.wl**

 **shirleyvailles.coaching@gmail.com**

 **Podcast “Âme de barres”**