

Séance d'EFT
*Reconnaître sa valeur et
transformer le doute en confiance*

Qui suis-je pour t'accompagner dans ce voyage ?

Ce m'appelle **Mélissa Bérubé**, coach holistique certifiée pour solopreneures ambitieuses. Je suis moi-même solopreneure, et je connais intimement ce que signifie la **surcharge mentale**, le **flou entrepreneurial**, et ce sentiment **de ne jamais en faire assez**.


J'ai moi aussi vécu cette course contre la montre, cette impression de devoir tout gérer seule, ce **burn-out qui guette** au détour d'une journée chargée.

C'est ce vécu qui m'a poussée à créer une approche différente.

Une méthode qui ne te demande pas de faire plus, mais de te reconnecter à toi-même.

Aujourd'hui, j'accompagne des femmes solopreneures avec ma **méthode MIEL**.

Mindset, Intelligence émotionnelle, Énergie, Passage à l'action. Une approche holistique qui intègre l'ÊTRE et le FAIRE, pour qu'elles puissent avancer dans leur business sans s'épuiser.

A woman with long, wavy brown hair, wearing a bright yellow top and a gold earring, is holding a clear glass mug filled with coffee. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a soft, out-of-focus white and yellow.

Je suis également formée en **EFT (Emotional Freedom Technique)**, une méthode scientifiquement prouvée pour réduire l'anxiété jusqu'à 50 %.

Et surtout, j'applique mes propres enseignements :

- Je prends soin de mon énergie.
- Je m'écoute.
- Je m'arrête quand j'en ai besoin.

Parce que c'est exactement ce que je veux pour toi : **un business ET une vie qui te nourrissent**, plutôt que de t'épuiser.

L'EFT en théorie

C'EST QUOI L'EFT ?

EFT (Emotional Freedom Technique) est une pratique de tapping qui permet de libérer les émotions bloquées et les tensions dans le corps.

- On tapote doucement sur des points énergétiques situés sur le corps.
- Ces points correspondent aux points d'acupuncture utilisés dans la médecine chinoise.
- Le but : faire circuler l'énergie et retrouver un équilibre intérieur.

CONSEILS POUR TA PRATIQUE

- ✓ Être ancré avant de commencer la pratique.
- ✓ Respirer profondément pendant la pratique.
- ✓ Boire de l'eau après la pratique pour soutenir l'élimination des tensions.

COMMENT : COMMENT PRATIQUER L'EFT

L'EFT peut se pratiquer de différentes manières, mais aujourd'hui, nous allons suivre une séance plus longue pour agir sur l'inconscient.

Première partie :
travailler au cœur de la problématique - identifier et libérer les émotions liées à la situation.

Deuxième partie :
reprogrammer l'inconscient - utiliser des affirmations positives pour installer de nouvelles sensations dans tout ton corps.

LES BÉNÉFICES DE L'EFT

Le résultat est souvent immédiat : tu débloques ton énergie, te sens plus légère et plus ancrée.

Effet durable : ton état intérieur se stabilise et ton énergie circule mieux au quotidien.

L'impact se ressent à la fois sur les émotions et le corps, pour avancer plus sereinement.

L'EFT en pratique

*POINT DE RAPPEL (POINT KARATÉ)
PRONONCER 3 FOIS LA PHRASE

**Même si je ressens X, je m'aime,
je m'accepte et je me pardonne*

au dessus
de la tête

coin de
l'oeil

temple

sous l'oeil

entre le
nez
et la
bouche

menton

clavicule

sous
l'aisselle

sous le
sein



L'EFT EN PRATIQUE :
RECONNAÎTRE SA VALEUR ET TRANSFORMER
LE DOUTE EN CONFIANCE

Phrase de rappel à répéter 3 fois

Même si je doute de moi, même si j'ai l'impression que ce que je fais et ce que je suis ne sont jamais assez, je choisis de m'aimer, de m'accepter et de me pardonner

PARTIE 1 :

Round 1 :

Je fais beaucoup mais j'ai l'impression que ce n'est jamais
suffisant
Je doute que je vais y arriver
J'ai peur d'échouer
J'ai aussi peur de réussir
J'ai peur d'être jugée, critiquée
Mais qu'est-ce que les autres vont penser de moi ?
Et si on découvrait que je ne suis pas légitime ?
J'ai besoin de sentir que c'est parfait avant d'y aller
J'ai la sensation de ne jamais en faire assez

Round 2 :

Même quand je ressens que je suis fatiguée
Même quand je ressens que j'ai besoin de me reposer
On ne m'a pas écoutée, je doute de ma voix
On ne m'a pas crue, je doute de ma valeur
On ne m'a pas encouragée, je me sens incapable
J'ai peur de décevoir les autres
Je me compare sans arrêt aux autres
J'ai peur de déranger si je prends ma place
Je doute que mon message soit utile

PARTIE 1 :

Round 3 :

J'ai peur qu'on me rejette si je m'affirme
Parfois j'ai l'impression de ne pas mériter ce succès
Je m'épuise à vouloir tout contrôler
J'ai peur qu'on me trouve prétentieuse
Je crois que je dois tout porter seule
Je n'ose pas demander de l'aide
J'ai du mal à recevoir sans culpabiliser
Je cherche encore l'approbation des autres
Phrase de ton choix

PARTIE 2 :

Round 1 :

Et si je laissais partir tout ça ?
Et si je me laissais traverser par ce que je ressens, sans m'y
attacher ?
Et si je ne croyais pas tout ce que mon esprit me raconte ?
Et si j'osais affirmer haut et fort
Je suis incroyable
Je suis courageuse
Je suis capable de bien plus que ce que je crois
Je suis légitime
Je suis talentueuse

PARTIE 2 :

Round 2 :

Et si j'osais, que pourrait-il se passer ?

Et si je changeais mon discours interne ?

Et si je m'autorisais à...

Je m'autorise à croire en moi

Je m'autorise à passer à l'action même si ce n'est pas parfait

Je m'autorise à tout ressentir

Je m'autorise à prendre ma place

Je m'autorise à être vue et entendue

Je m'autorise à célébrer mes succès, même les plus petits

PARTIE 2 :

Round 3 :

Je choisis de croire que ma voix a de la valeur

Je mérite d'être soutenue et entourée

J'ai le droit d'apprendre et d'évoluer à mon rythme

Je m'ouvre à recevoir l'abondance sous toutes ses formes

Je me fais confiance, pas à pas, jour après jour

Je m'autorise à être pleinement moi, ici et maintenant

Phrase de ton choix

Phrase de ton choix

Phrase de ton choix

Mes propres affirmations

Mes prises de conscience et ressentis

Envie d'être soutenue dans ton élan sur les 3 prochains mois ?

Le Cercle Privé Envol, c'est ton cocon entrepreneurial : un espace vivant, bienveillant et engagé où tu n'es plus jamais seule face aux défis.

Pendant 3 mois, tu avances avec confiance, soutenue par une communauté de femmes qui comprennent vraiment le flou, la charge mentale et la solitude entrepreneuriale.

Si tu veux maintenir ton élan, ancrer tes nouvelles pratiques et célébrer tes victoires avec d'autres solopreneures...

OUI, JE VEUX BRISER LA SOLITUDE ENTREPRENEURIALE