



Bienvenue dans la Masterclass

DIRE **NON**
SANS CONFLIT
ET SANS CULPABILITÉ

PAR MALORIE MONIER

INSTALLE-TOI CONFORTABLEMENT AU CALME

On va passer environ **une heure** ensemble.
Une heure pour **apprendre, comprendre**
et faire de **vraies prises de conscience.**

Avant de commencer, je t'invite à couper les notifications, à prendre un verre d'eau (ou une infusion 😊) et de quoi noter.

Prête ?
C'est parti !!!

TOUT D'ABORD,

BRAVO !

BRAVO !

BRAVO !

Bravo de prendre enfin un moment pour toi !

Bravo de **te dire OUI** ce soir en faisant, pour une fois, quelque chose pour **ton bien-être** !

Ce soir on va parler d'**affirmation de soi** et restez bien jusqu'à la fin car je vous réserve une surprise !



SI TU NE ME CONNAIS PAS :

Je suis **Malorie Monier**



Psychologue depuis **25 ans**



Spécialisée dans les problématiques de **confiance en soi**, j'aide les *femmes* à **changer leur regard sur elles-mêmes** et à **s'affirmer**



Auteure de 2 livres dont "**ENFIN VISIBLE !** Le guide en **7 étapes** pour prendre confiance en toi et ne plus t'excuser d'exister".



AVANT DE COMMENCER,
PARLE MOI UN PEU DE TOI !

Cite moi un de tes **rêves** ?

AVANT DE COMMENCER,
PARLE MOI UN PEU DE TOI !

Cite moi un de tes **rêves** ?

Qu'est-**ce qui te frustrer le plus** actuellement
et que tu voudrais changer ?

AVANT DE COMMENCER,
PARLE MOI UN PEU DE TOI !

Cite moi un de tes **rêves** ?

Qu'est-**ce qui te frustre le plus** actuellement
et que tu voudrais changer ?

Quand est-ce que tu as dit **oui** la dernière fois,
alors que tu voulais dire non ?

MAINTENANT,
ENTRONS DANS LE VIF DU SUJET !

Qui a **du mal à dire non** par ici ?

Qu'est-ce qui se passe quand tu dis non ?
Qu'est-ce que tu n'aimes pas ?

Pourquoi c'est compliqué de dire non ?

LES **FAUX** PROBLÈMES :

- Tu veux à tout prix **éviter le conflit**.
Normal ! Personne n'aime pas le conflit !
- **Les autres te sollicitent trop** et toi, tu ne sais pas t'affirmer.
- Tu as **peur** de passer pour une *égoïste*

**NON, CE N'EST PAS TOI
LE PROBLÈME !**

LE **VRAI** PROBLÈME : **LA SOCIÉTÉ PATRIARCALE !**

Pourquoi ?

Je vais répondre par une autre question :

Qu'est-ce qu'on apprend aux petites filles ?
**Est-ce qu'on leur apprend à dire non, à
exprimer leurs émotions, leur opinion... ?**

LE **VRAI** PROBLÈME :

LA SOCIÉTÉ PATRIARCALE !

- **On n'apprend pas** aux petites filles à s'exprimer, à dire leur opinion, à s'affirmer...
- **On leur apprend** à être gentilles, sages, à ne pas faire de vagues
- **On apprend aux femmes** à être dévouées : de parfaites épouses, mères, professionnelles, cuisinières... On est censées être partout à la fois !

COMMENT DIRE NON DANS CES CONDITIONS ?

*C'EST DIFFICILE,
COMPLIQUÉ,
MAL PERÇU !*

COMMENT DIRE NON DANS CES CONDITIONS ?

*C'EST DIFFICILE,
COMPLIQUÉ,
MAL PERÇU !*

Donc, si tu as du mal à dire non,
CE N'EST PAS DE TA FAUTE !

On ne t'a pas appris à le faire.
Pire : on t'a appris le contraire !

QUAND ON NE DIT JAMAIS NON
QUELLES SONT LES CONSEQUENCES ?

Tu es **débordée** par les demandes de tout le monde, **fatiguée, irritée**. Exemple : Aurélie

QUAND ON NE DIT JAMAIS NON
QUELLES SONT LES CONSEQUENCES ?

Tu es **débordée** par les demandes de tout le monde, **fatiguée, irritée**. Exemple : Aurélie

Tu es **frustrée** car tu n'as jamais de temps pour toi

QUAND ON NE DIT JAMAIS NON QUELLES SONT LES CONSEQUENCES ?

Tu es **débordée** par les demandes de tout le monde, **fatiguée, irritée**. Exemple : Aurélie

Tu es **frustrée** car tu n'as jamais de temps pour toi

Tu le vis comme une **fatalité** : c'est comme ça, je dois faire avec

QUAND ON NE DIT JAMAIS NON QUELLES SONT LES CONSEQUENCES ?

Tu es **débordée** par les demandes de tout le monde, **fatiguée, irritée**. Exemple : Aurélie

Tu es **frustrée** car tu n'as jamais de temps pour toi

Tu le vis comme une **fatalité** : c'est comme ça, je dois faire avec

Tu es en **colère** contre toutes ces personnes qui te sollicitent
et qui ne voient pas que **tu n'en peux plus** !

QUAND ON NE DIT JAMAIS NON QUELLES SONT LES CONSEQUENCES ?

Tu es **débordée** par les demandes de tout le monde, **fatiguée, irritée**. Exemple : Aurélie

Tu es **frustrée** car tu n'as jamais de temps pour toi

Tu le vis comme une **fatalité** : c'est comme ça, je dois faire avec

Tu es en **colère** contre toutes ces personnes qui te sollicitent
et qui ne voient pas que **tu n'en peux plus** !

Ça te pourrit la vie, ça t'emmène droit au **burn-out**
et ça t'empêche de réaliser tes rêves et de t'épanouir!

MON OBJECTIF **POUR TOI**

Je veux qu'à la fin de la masterclass, tu aies pris conscience que :

- **Tu n'es pas obligée** de dire oui à toutes les demandes
- **Ce n'est pas égoïste** de dire non, c'est nécessaire pour préserver ta santé physique et mentale
- **Il est possible de dire non** sans déclencher un conflit !

**Pour que tu puisses enfin te prioriser
et avoir du temps pour toi !**



JE SAIS EXACTEMENT CE QUE TU RESSENS !

Je ne suis pas différente de toi...



On m'a appris à être **gentille** et du coup, je rendais service à tout le monde



J'étais **incapable de dire non** et je me retrouvais à faire tout un tas de choses que je n'avais aucune envie de faire !



J'avais **trop peur** que ce soit mal pris, **qu'on m'aime moins** si je disais non



Je me dévouais corps et âme, j'étais sur tous les fronts, du coup **j'ai fait 2 burn-out...**





MON DÉCLIC



Je souffrais d'être incapable de poser des limites, **je voulais changer**



J'ai choisi les études de psycho pour **mieux comprendre** mon propre mal-être



J'ai beaucoup **lu**, suivi des **formations...**



J'ai participé à un groupe d'affirmation de soi, **j'ai appris à dire non !**

**ET À PARTIR DE LÀ,
TOUT A CHANGÉ !**

AUJOURD'HUI

JE NE SUIS PLUS LA MÊME FEMME !

- J'ai **appris** à dire non
- Je suis beaucoup plus **sereine**, je ne me pose plus 1000 questions
- J'ai décidé de ne plus recevoir mes patients le matin, je ne suis disponible que de 14h à 19h, et **ils s'adaptent très bien**
- Les gens n'arrêtent pas de m'aimer pour autant, au contraire, **ils me respectent davantage**
- Aujourd'hui **je fais des trucs que je me croyais incapable de faire avant** : parler devant 600 personnes, écrire des livres, faire entendre ma voix, moi ancienne timide !

Ça m'a changé la vie !

MA MISSION

POURQUOI JE VEUX QUE TOUTES LES FEMMES S’AFFIRMENT DAVANTAGE !

- Parce que ça me rend dingue d’entendre **toutes ces femmes qui se dévalorisent**, alors qu’elles sont géniales mais qu’elles ne le voient pas
- Parce qu’il est temps que chacune prenne conscience de **son plein droit de dire non**, mais aussi de dire ses opinions, ses émotions, de s’affirmer
- Je veux aider chaque femme à **prendre sa place** et à **s’épanouir** au lieu de se sacrifier !

Ma “zone de génie” :

Je vois le potentiel en toi et je t’aide à le découvrir !

TOI AUSSI,

TU EN ES CAPABLE !

TU EN ES CAPABLE !

TU EN ES CAPABLE !

Tu as l'impression que ça va être difficile parce que **tu es coincée dans des schémas répétitifs.**

En réalité, **ça peut être très facile** quand on a compris pourquoi on a peur de dire non et surtout quand on a les bonnes méthodes !

Et ça peut arriver beaucoup plus vite que tu ne le crois !

J'ai des tonnes d'exemples : Anna, Élodie, Clara, Lucie...

LES PREMIÈRES CLÉS POUR DIRE NON :

1 - Dire non, ce n'est pas rejeter la **personne** : on dit non à une **demande** et pas à une personne.



LES PREMIÈRES CLÉS POUR DIRE NON :

1 - Dire non, ce n'est pas rejeter la **personne** : on dit non à une **demande** et pas à une personne.

2 - Se donner le droit de réfléchir avant de répondre : si on répond trop vite, on dit souvent oui. **Stratégie simple et puissante !**



LES PREMIÈRES CLÉS POUR DIRE NON :

1 - Dire non, ce n'est pas rejeter la **personne** : on dit non à une **demande** et pas à une personne.

2 - Se donner le droit de réfléchir avant de répondre : si on répond trop vite, on dit souvent oui. **Stratégie simple et puissante !**

3 - **Tes besoins comptent autant**, ce n'est pas égoïste de se prioriser, c'est indispensable !



LES PREMIÈRES CLÉS POUR DIRE NON :

1 - Dire non, ce n'est pas rejeter la **personne** : on dit non à une **demande** et pas à une personne.

2 - Se donner le droit de réfléchir avant de répondre : si on répond trop vite, on dit souvent oui. **Stratégie simple et puissante !**

3 - **Tes besoins comptent autant**, ce n'est pas égoïste de se prioriser, c'est indispensable !

4 - Dire non, ce n'est pas être méchante, c'est poser une limite claire, dans le respect de soi et des autres. **Le flou crée plus de conflits.**





MAIS TU PEUX ALLER BEAUCOUP PLUS LOIN...



VOICI LES **5 ÉTAPES**

POUR PRENDRE **CONFIANCE EN TOI**
ET ENFIN **OSER PRENDRE TA PLACE !**



1ère ETAPE : Dépasser tes blocages inconscients

On peut **désirer changer** et en même temps **en avoir peur** et c'est normal !

La 1ère étape est donc d'**identifier ses peurs**, de comprendre ce qui résiste, pourquoi ton comportement est ancré depuis si longtemps.

**ON POSE LES BASES
DU CHANGEMENT**

2ème ÉTAPE : Découvrir l'origine de ton manque d'affirmation

Si on comprend **d'où vient le problème**, on a fait la moitié du chemin.

Ça peut être lié par exemple à un **traumatisme**, ou à une parole que tu as entendue et qui t'a marquée, ou à une peur d'être moins aimée si tu t'affirmes

**CETTE SEULE ÉTAPE CRÉE DES DÉCLICS
QUI CHANGENT COMPLÈTEMENT TA PERCEPTION !**

3ème ETAPE : T'accepter telle que tu es

Cette étape aussi est **très importante** : changer ton regard sur toi va te permettre de **croire à nouveau en toi** et ça va te donner des ailes.

En tant que femme, on nous demande d'être parfaite et du coup on croit qu'on n'est jamais à la hauteur !

**MAIS TU ES DÉJÀ PARFAITE TELLE QUE TU ES !
SIMPLEMENT TU NE LE VOIS PAS ENCORE...**

4ème *ETAPE* : **Reprogrammer ton cerveau**

Ce sont tes pensées qui te sabotent !

Or, il existe des méthodes pour **apprendre à nuancer ces pensées** négatives pour cesser de se rabaisser sans cesse !

Et quand on sait faire ça, ça change la vie !

IL EST GRAND TEMPS DE DEVENIR BIENVEILLANTE ENVERS TOI-MÊME !

5ème ÉTAPE : Apprendre les bonnes méthodes pour s'affirmer

Pour **apprendre à dire non**, à exprimer son opinion, à répondre à une critique... il existe des **techniques simples et efficaces**.

Il suffit de les connaître et de les appliquer.

**TOUT EST DIFFÉRENT QUAND ON A
LES BONNES MÉTHODES !**

AVANT DE PASSER A LA SUITE
J'AI 3 QUESTIONS POUR TOI :

Qu'est-ce que tu retiens de cette masterclass ?

De quoi **tu ne te rendais pas compte**
jusqu'à maintenant ?

De quoi **te sens-tu capable** maintenant ?

MAINTENANT

QUE TU CONNAIS LES ÉTAPES :

Es-tu prête à prendre enfin **confiance en toi**,
à apprendre **à t'affirmer**, à découvrir tout **ton**
potentiel sans avoir à le faire seule ?

Les **5 étapes** que j'ai décrites, c'est exactement
le chemin qu'on va suivre ensemble dans le
programme **HÉROÏNE** qui ré-ouvre ses portes

AUJOURD'HUI !

JE SUIS TRÈS HEUREUSE DE TE PRÉSENTER LE PROGRAMME **HÉROÏNE**



**Le mode d'emploi
complet pour devenir
plus confiante,
plus affirmée et enfin
épanouie !**

LE PROGRAMME HÉROÏNE

LES OBJECTIFS DE CET ACCOMPAGNEMENT :

Te permettre de **dépasser enfin tes blocages inconscients !**

Faire la paix avec ton passé pour qu'il n'impacte plus ton présent

Changer de regard sur toi : tu es géniale TELLE QUE TU ES !

Faire taire cette petite voix dans ta tête qui te critique sans cesse

Apprendre à t'affirmer pour **avoir de meilleures relations**



LE PROGRAMME **HÉROÏNE**

Comment ça se passe concrètement ?

Une **formation** fun et agréable que tu suivras en toute autonomie avec des **exercices concrets**

Des **masterclass** pour approfondir les sujets essentiels et me poser toutes tes **questions**

L'accès au **groupe privé** pour échanger, partager, célébrer et **ne jamais te sentir seule**

Des séances de **coaching** pour aborder ta **situation particulière** et cibler les méthodes

Et ce n'est pas tout !

BONUS 1

Réalise tes rêves !

(valeur 99 euros)

Dans cette **vidéo puissante**, découvre LA technique qui m'a permis d'écrire mes livres de parler devant 600 personnes...

Alors que **je croyais tout cela hors de porté**

BONUS 2

Rencontre ton enfant intérieur

(valeur 59 euros)

Vidéo inédite :

exercice de visualisation qui peut **tout changer !**

Quand on ressent des émotions fortes, c'est **notre enfant intérieur** qui souffre.

BONUS 3

Apaise tes émotions et ton mental en qqes minutes

(audio valeur 39 euros)

Ma méthode unique

qui détend instantanément le corps et te permet de t'évader dans un lieu imaginaire sécurisant.

BONUS EXCLUSIF

BONUS EXCLUSIF

BONUS EXCLUSIF

*RÉSERVÉ AUX PERSONNES PRÉSENTES
À CETTE MASTERCLASS !*

Apprivoise ton hypersensibilité

Les meilleures méthodes pour **ne plus te laisser envahir et déstabiliser** par tes émotions

Avec ce bonus, ton extrême sensibilité ne sera plus un problème, ce sera désormais **une force !**



EN TOUTE AUTONOMIE

Accès au programme à vie

(valeur = 500 euros)

+

3 masterclass

(valeur = 300 euros)

+

Accès au groupe privé

(valeur = inestimable)

+

3 BONUS OFFERTS

(valeur = 197 euros)

Ton investissement :

Seulement **3 x 167 euros**
(ou **497 euros**) au lieu de ~~997€~~

JE ME LANCE EN AUTONOMIE

**100€ DE REDUCTION
JUSQU'AU 27 JANVIER
soit 397€ ou 3 x 137€**

Tu peux suivre le programme à ton rythme, selon ton organisation

Tu as accès aux 5 étapes du programme, à de nombreuses vidéos, PDF et exercices concrets pour intégrer toutes les notions enseignées

3 masterclass d'1 heure au cours desquelles tu pourras poser toutes tes questions

Le groupe privé pour ne jamais te sentir seule dans l'aventure !

Et tous les BONUS que je t'ai présenté !

**OFFRE VALABLE
JUSQU'AU 27 JANVIER 2026**

SUIVI PERSONNALISÉ

Accès au programme à vie

(valeur = 500 euros)

+

3 masterclass

(valeur = 300 euros)

+

Accès au groupe privé

(valeur = inestimable)

+

3 BONUS OFFERTS

(valeur = 197 euros)

+

3 coachings privés

(valeur = 300 euros)

Ton investissement :

Seulement **3 x 267 euros**
(ou **797 euros**) au lieu de ~~1297€~~

JE VEUX UN SUIVI PERSONNALISÉ !

**100€ DE REDUCTION
JUSQU'AU 27 JANVIER
soit 697€ ou 3 x 237€**

Dans cette 2ème option,
tu as accès à **tout ce qu'il y a
dans l'option 1,**

Et en plus, tu pourras prendre rdv avec
moi pour programmer **3 heures de
coaching individuel.**

Choisis cette option si tu souhaites
un suivi personnalisé.

**OFFRE VALABLE
JUSQU'AU 27 JANVIER 2026**

TÉMOIGNAGES :

J'ai suivi le programme de Malorie « Booster votre confiance en vous! » avec 4 autres femmes. Je suis aujourd'hui une autre personne. Les exercices, le soutien du groupe, nos partages d'expériences,...c'est un tout qui m'a permis d'évoluer vers la femme que je souhaitais devenir. Depuis la fin du programme, je me sens bien plus sûre de moi, j'arrive à m'affirmer davantage et même à prendre de la distance avec certaines personnes qui m'étaient toxiques. Je suis optimiste quant à mon avenir. Je crois en moi tout simplement! Je souhaite à chaque femme de vivre cette expérience et de découvrir son potentiel. Merci à Malorie de m'avoir permis d'ouvrir les yeux sur qui je suis réellement...

Pourquoi j'ai fait le cours "deviens l'héroïne de ma vie" ? Je ne me considérais pas comme manquant de la confiance, j'étais épuisée, figée, pleines de peurs, je me sentais La vie me semblait comme un trajet en TGV sans frein, n'osais même pas penser. Je n'osais pas demander, savais pas comment reprendre les contrôles...

En faisant le cours, petit à petit et avec des changements mêmes temps radicaux ;), je me suis retrouvée, le contrôle n'était pas la seule façon de voyager. Le fait de me retrouver à moi chaque semaine me faisait un bien de fou, hamams, les massages et compagnie, parce que je me suis retrouvée, j'ai retrouvé mon énergie, j'ai retrouvé mon énergie, j'ai retrouvé mon énergie, j'ai retrouvé mon énergie, j'ai retrouvé mon énergie...

Au début, ça semblait un grand pas d'investir en moi, mais finalement quel meilleur investissement que d'apprendre à se connaître et à se respecter. Et ça valait le coup, parce que je sens les bénéfices tous les jours, et je suis sûre que mon entourage en profite aussi. En me retrouvant, j'ai retrouvé mon énergie, l'enthousiasme pour la vie, et du courage pour en profiter. Maintenant, j'ai des projets, je prends des décisions sans agonie, je tente ma chance...j'avance, quoi ! Le train va parfois trop vite encore, et la destination reste un peu floue, mais grâce à ce cours j'ai repris le volant - c'est moi qui dirige, et je freins quand je veux !

H **Hélène Carmantrand**
1 revue

★★★★★ Il y a 10 mois

J'ai suivi le chemin pour devenir l'héroïne de ma vie. Le programme qu'elle a créé est un véritable joyau. Loin des clichés et des "recettes" prêtes à l'emploi pour la confiance en soi, Malorie propose un véritable coaching qui vous prend à la main, pas à pas. Cela nécessite un investissement personnel, mais grâce aux appels vidéo hebdomadaires et aux exercices divers, vous ne voulez qu'une chose: aller de l'avant, apprendre et évoluer.

Grâce à son soutien, je peux maintenant dire que j'ai confiance en moi. Cela me permet maintenant de sortir de ma zone de confort, d'exprimer mes émotions sans peur, de fixer des limites et de prendre soin de moi.

Malorie est un professionnel qui sait vous mettre à l'aise; vous vous sentez écouté, valorisé et compris. Ses soins sont fournis avec respect, en respectant le rythme de la personne qu'elle soutient.

Je ne peux que vous recommander de compléter le programme, car c'est un cadeau que vous vous offrirez pour toute une vie.

Je suis impressionnée par rapport qualité/prix de ce programme. Les exercices accessibles et efficaces réellement. Même si je suis désormais familière de ce type d'exercice, ce semaine m'a permis une bonne piqûre de rappel, outils avec des quotidiens à utiliser au possible. J'ai émément agréable surprise quand, de quelques minutes négatives en milieu de semaine, je me suis compte rendu que j'allais naturel vers le réflexe de nuancer mes pensées, d'être plus bienveillante envers moi même.

A **Axelle B**
5 avis

★★★★★ il y a un an

C'est une professionnelle qui a su me mettre en confiance, qui a prit le temps, qui est allé à mon rythme, qui a écouté et entendu mes difficultés. J'ai pu les dépasser dans mon quotidien grâce à cet accompagnement.

Elle m'a proposé différents exercices en les adaptants à moi, elle a complètement personnalisé mon suivi et surtout elle ne m'a jamais brusqué, de plus j'ai été actrice de mon suivi du début à la fin, chose que j'ai particulièrement apprécié et qui m'a permis de bien gérer "l'après".

Je la remercie infiniment.
visité en décembre 2022

Le programme de Malorie m'a permis d'apprendre beaucoup de choses sur moi, de me regarder avec bien plus de bienveillance et d'estime et surtout de me respecter pleinement. Je connaissais Malorie car elle me suivait en tant que psychologue depuis plusieurs années. Lorsqu'elle a proposé son programme de coaching, je n'ai pas hésité car je savais que j'avais une personne sérieuse et bienveillante en face de moi. Malorie est une personne très disponible et à l'écoute. Les coachings hebdomadaires sont importants et permettent d'échanger sur certains points douloureux ou complexes avec Malorie. Les séances de groupe sont également un lieu de partage avec les autres participantes, où la bienveillance et soutien prédominent.



**OFFRE-TOI CETTE CHANCE DE
TRANSFORMER TA VIE !**

TU LE MÉRITES !

**Fais enfin quelque chose pour toi,
pour ton bien-être.**

Tes proches aussi en seront heureux et
tu montreras un super exemple à tes enfants !



QUESTIONS RÉPONSES

JE RÉPONDS À TOUTES TES QUESTIONS



MERCI

POUR TA PARTICIPATION !

SI TU AS D'AUTRES QUESTIONS :

maloriemonier@gmail.com

OU

maloriemonier_psycoach sur Instagram