GUIDE

Offert



Les 3 QUESTIONS à te poser QUAND

ta vie ne te ressemble plus

Workbook Clarté



MON

Guide

TRANSFORMATION





by Vévé Khamisi



Qui suis-je pour t'en parler ?

Veve Khamisi

hello, moi c'est Vévé.

Maman de deux enfants, dont une ado autiste, j'ai longtemps vécu en mode pilote automatique. Ma vie était rythmée par les besoins des autres, mes rêves rangés dans un tiroir "pour plus tard". Pendant des années, j'ai eu du mal à dire qui j'étais, en dehors de mon rôle de maman ou de salariée.

Puis le développement personnel est entré dans ma vie comme une bouffée d'air. Petit à petit, j'ai repris le gouvernail. J'ai appris à écouter mes besoins, à comprendre mon cerveau grâce aux neurosciences, et à bâtir une vie qui me ressemble vraiment.

@veve_khamisi Vévé Valou Khamisi veve_khamisi

MON HISTOIRE

 @veve_khamisi  Vévé Valou Khamisi  veve_khamisi

Aujourd'hui, j'affirme être Vévé :

✨ Une femme créative, multipotentielle, exploratrice de nouveaux chemins.

✨ Une femme qui a choisi de piloter sa vie et de naviguer sur un bateau fait sur mesure, où vie personnelle et professionnelle s'harmonisent en toute liberté.

C'est cette carte de navigation que je te partage à travers mes coachings et ce guide de transformation. Toi aussi, tu as le droit d'honorer pleinement la personne que tu es, pas seulement les rôles que tu portes.

COPYRIGHT DISCLAMER



© 2025 Vévé Khamisi. Tous droits réservés.

Ce mini-guide est une œuvre protégée par le droit d'auteur.
Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, distribuée, transmise, copiée ou partagée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Ce contenu est destiné à un usage strictement personnel.
Toute utilisation non autorisée, y compris la reproduction ou la diffusion à des fins commerciales, est strictement interdite et pourra donner lieu à des poursuites légales.
Merci de respecter mon travail et ma propriété intellectuelle.



TON CERVEAU N'EST PAS UNE PRISON. IL CONSTRUIT DES MURS, MAIS TU AS LE POUVOIR D'OUVRIR LES PORTES.

Vévé Khamisi

Ton cerveau est une machine extraordinaire… mais parfois, c'est aussi ton plus grand frein. Quand tu traverses une période où ta vie ne te ressemble plus, où chaque décision semble lourde, il y a une **explication biologique** derrière ce ressenti.

La vérité, c'est que ton cerveau déteste l'incertitude.
Il a été programmé pour te maintenir en sécurité. Dès que tu envisages un changement, il active son mode "alerte" et libère du cortisol (l'hormone du stress). **Résultat** : pensées confuses, peur d'échouer, tendance à repousser les décisions importantes.

Mais la bonne nouvelle, c'est que **ton cerveau est plastique** : il peut évoluer, se reprogrammer, créer de nouvelles connexions neuronales. C'est exactement ce qu'on appelle la neuroplasticité.

Voici ce que tu peux commencer à faire dès aujourd'hui pour débloquer ce mécanisme :



01

NOMMER TON ÉTAT ACTUEL :

Ton cerveau adore mettre des mots sur ce qu'il vit. Plus tu décris tes émotions, plus elles perdent leur intensité.



02

T'AUTORISER À RÊVER SANS TE CENSURER :

Visualiser un futur différent active tes circuits dopaminergiques et te redonne de l'élan.



03

POSER UNE MINI-ACTION CHAQUE JOUR :

Une micro-décision répétée vaut mille intentions. Cela crée une nouvelle habitude, un nouveau chemin neuronal.

Mon Déclic

Quand j'ai décidé de tout quitter pour m'installer en Guadeloupe avec mes enfants, mon cerveau hurlait " Danger ! ".
Je doutais, je procrastinais… puis j'ai commencé par écrire une seule chose que je voulais vraiment dans cette nouvelle vie.

Chaque jour, une action minuscule a suivi (un appel, une recherche, une liste).
Mon cerveau a fini par comprendre : « ok, ce chemin est sûr ».
Et ma vie a changé.

MISSION Clarté



Question 01

Qu'est-ce que tu fais aujourd'hui qui ne te ressemble plus ?



Question 02

Si tu pouvais claquer des doigts, à quoi ressemblerait ta vie dans 12 mois ?



Question 03

Quelle est la toute petite action que tu peux faire aujourd'hui, juste pour toi ?

Ce dont tu auras besoin



Un carnet



Un stylo, des feutres



Ton ambiance cosy

Pour faire cet exercice, je t'invite à créer un petit rituel rien qu'à toi.

1. *Trouve un endroit calme où tu ne seras pas interrompue pendant 10-15 minutes.*
2. *Coupe les distractions (téléphone en mode avion, notifications off).*
3. *Respire profondément 3 fois avant de commencer, pour apaiser ton mental.*

- ☑ Prends un moment où tu ne seras pas dérangée
- ☑ Évite de faire l'exercice entre deux tâches
- ☑ N'oublie pas tes 3 respirations profondes avant de commencer
- ☑ Réponds à chaque question sans te censurer
- ☑ Écris ce qui vient, même si c'est flou
- ☑ Relis ensuite en surlignant ce qui te touche
- ☑ N'aie pas peur de recommencer dans quelques jours
- ☑ Garde ce carnet comme un témoin de ton évolution



Un petit fond sonore pour t'accompagner. Tu verras cette icône 🔊 à côté de chaque question d'écriture. Elle t'emmène vers une playlist YouTube pensée pour t'aider à te concentrer, respirer, t'ancrer... Clique, laisse jouer... et plonge dans ton espace intérieur.



CE MOMENT QUE TU T'OFFRES N'EST PAS DU **LUXE**. C'EST UN ACTE DE **CLARTÉ**, DE PRÉSENCE ET DE **PUISSANCE**.

Qu'est-ce que tu fais aujourd'hui qui ne te ressemble plus ?

Pourquoi cette question compte ?

Avec le temps, on adopte des habitudes, des obligations ou même des rôles qui ne sont plus alignés avec qui on est vraiment. Cette question est une invitation à mettre en lumière tout ce que tu fais par automatisme, par devoir ou pour faire plaisir aux autres... mais qui ne nourrit plus ton énergie ni tes envies.



Question 01

TA MISSION POUR CETTE ÉTAPE :

Question 01

- Liste toutes les choses dans ton quotidien qui te donnent l'impression de t'éteindre un peu chaque jour.
- Note même les petites choses qui paraissent insignifiantes, comme répondre à certains messages ou dire oui à des demandes qui te pèsent.
- Tu peux écrire une phrase, une liste, un paragraphe. L'important est d'être honnête avec toi-même, pas de faire un beau texte.



Mon Partage



Quand ma fille a été diagnostiquée autiste, j'ai mis toute mon énergie dans son accompagnement. Pendant longtemps, j'ai tout fait "comme il fallait", au point d'oublier ce qui me faisait vibrer.

Un jour, je me suis retrouvée à dire à une amie : "Je ne sais même plus ce que j'aime faire juste pour moi".

En y réfléchissant, je me suis rendu compte que je passais mes journées à cocher des cases qui ne me ressemblaient plus, comme :

- Multiplier les trajets pour l'emmener à ses différentes prises en charge, sans jamais souffler entre deux.
- M'imposer de tout gérer seule, même quand je n'en pouvais plus.
- Réduire au minimum les moments rien que pour moi, parce que "ce n'était pas prioritaire".

Répondre à cette question m'a permis de voir noir sur blanc ce qui me vidait, et c'était le premier pas pour reprendre ma place dans ma propre vie.



Question 01

Pourquoi cet exercice est puissant pour ton cerveau ?

Quand tu fais des choses qui ne te ressemblent plus, ton cerveau peut se mettre en mode “**pilotage automatique**”.

- C’est la partie ganglions de la base qui gère les habitudes répétitives.
- Résultat : tu continues par inertie, même si ce n’est plus toi.
- Le problème, c’est que ton cortex préfrontal (la partie qui aide à décider et à innover) est moins sollicité. Tu restes dans une boucle inconfortable, mais familière.

Des études en neurosciences ont montré que mettre par écrit ce qui nous pèse active le cortex préfrontal et aide à sortir de ce mode automatique *(Lieberman, 2007 – Putting feelings into words)*.
L’écriture agit comme un “**bouton pause**” qui t’autorise à regarder ta vie depuis l’extérieur et à identifier ce qui n’a plus sa place.

QU'EST-CE QUE TU FAIS AUJOURD'HUI QUI NE TE RESSEMBLE PLUS ?



étape #1

BRAVO POUR CE PREMIER PAS !

Répondre à cette première question n'est pas toujours simple.
Si tu as écrit facilement, félicitations, tu viens de poser les bases d'un vrai réalignement avec toi-même.
Si au contraire, tu as eu du mal, sache une chose : ce n'est pas toi le problème, c'est ton cerveau.

Ce n'est pas toujours évident. Quand tu cherches à identifier ce qui ne te ressemble plus, ton cerveau active deux zones en tension :

- **L'amygdale**, qui surveille les menaces, peut réveiller la peur d'admettre que certaines choses ne te conviennent plus (parce que ça bouscule ton équilibre actuel).
- **Le cortex préfrontal**, chargé de l'analyse et de la réflexion, a parfois besoin de temps pour trier les souvenirs, les émotions, les automatismes.

C'est normal que ça bloque ou que les mots ne viennent pas tout de suite. Ton cerveau décode une montagne d'informations en arrière-plan.

Ne te juge pas si la page reste partiellement remplie aujourd'hui.

- ***Laisse ton cerveau travailler en coulisse.***
- ***Reviens dans un jour ou deux, parfois la clarté arrive quand on a lâché la pression.***

Cet exercice est un cadeau que tu te fais : un espace pour remettre de la lumière là où tu t'es éteinte un peu.

Si tu pouvais claquer des doigts, à quoi ressemblerait ta vie dans 12 mois ?

Pourquoi cette question compte ?

Parfois, on est tellement plongée dans le quotidien qu'on en oublie d'imaginer autre chose. Cette question est une bouffée d'air, une invitation à sortir des contraintes et à rêver sans limite, même juste l'espace d'un instant.



Question 02

Question 02

CE QUE CETTE QUESTION T'INVITE À CLARIFIER :

- À quoi ressemblerait ta vie si tout devenait possible ?
- Quels petits ou grands changements rendraient ton quotidien plus doux, plus joyeux, plus aligné avec toi ?
- Quels rêves sont là, peut-être enfouis, mais qui attendent qu'on leur ouvre la porte ?

Ici, tout est permis. Il n'y a pas de "c'est trop", "c'est irréaliste" ou "c'est égoïste".

Ce moment est ton espace à toi, une bulle où tu peux te projeter librement, sans plafond, sans limite.



Mon Partage



Pendant des années, j'ai cru que je ne savais pas rêver.
Oui, je faisais des rêves la nuit, comme tout le monde mais quand il s'agissait de mon avenir, j'avais l'impression que mes rêves étaient banals, qu'ils n'avaient pas leur place, qu'ils n'étaient pas faits pour moi. Alors j'ai arrêté d'essayer.

Puis un jour, j'ai participé à un challenge. On nous a invitées à fermer les yeux et à visualiser notre vie dans 12 mois, puis dans quelques années. Au début, c'était étrange, mais petit à petit, j'ai osé imaginer. Dans 12 mois, je me voyais enfin réussir à concilier ma vie de maman, de femme et de professionnelle, sans me sentir écartelée. Et dans ma vision à plus long terme, je me voyais devenir coach, aider d'autres mamans à ne plus s'oublier comme moi je l'avais fait. Ce qui est fou, c'est qu'avant même la date que je m'étais fixée, ce rêve est devenu réalité : je suis devenue coach certifiée.

Cet exercice m'a fait comprendre que, oui, je savais rêver... sauf que je n'en avais pas conscience. Ça m'a frappée quand j'ai repensé à mon rêve d'enfant : vivre en Guadeloupe. Un rêve que je portais depuis mes 15 ans et que j'ai finalement réalisé à l'aube de mes 40 ans.

Aujourd'hui, je crois profondément que les rêves qu'on porte vraiment finissent par nous rattraper, surtout quand on leur laisse une place dans notre esprit et dans notre cœur.



Question 02

Pourquoi cet exercice est puissant pour ton cerveau ?

Ton cerveau a besoin d'images pour avancer. Quand tu te projettes dans une version idéale de ta vie, tu actives ton cortex préfrontal (la zone de la planification et de la créativité). Plus tu visualises, plus ton cerveau considère que ce futur est possible et crée des circuits neuronaux pour l'atteindre.

Des recherches scientifiques montrent que la visualisation et l'écriture :

- activent les mêmes réseaux neuronaux que l'action réelle *(Neuropsychologia, 2004)*.
- augmentent la motivation et la capacité à prendre des décisions alignées *(Gabriele Oettingen, Psychologist, auteur de "Rethinking Positive Thinking")*.
- permettent d'élargir la perception des solutions disponibles, en sortant du mode "survie".

SI TU POUVAIS CLAQUER DES DOIGTS, À QUOI RESSEMBLERAIT TA VIE DANS 12 MOIS ?

Invite ton cerveau à rêver grand.
Tout est possible sur cette page.
Écris même les idées les plus folles. Elles sont le premier pas vers quelque chose de nouveau.



étape #2

BRAVO POUR CE SECONDE PAS !

Bravo à toi d'avoir pris ce moment pour imaginer une version de ta vie qui te ressemble. Même si ça paraît flou ou irréaliste aujourd'hui, tu viens d'envoyer un signal fort à ton cerveau :
"***Ma vie peut changer, je peux m'autoriser à rêver.***"

Si tu as eu du mal à remplir cette page, no jugement. C'est souvent ton cerveau qui t'a appris à réduire tes rêves pour éviter la déception ou la peur du regard des autres. Cette protection est normale.
Ce qui se passe dans ton cerveau :

- l'amygdale peut bloquer l'accès à tes envies par peur de l'échec ou du jugement.
- Mais ton cortex préfrontal a besoin d'entraînement pour se projeter. Plus tu refais cet exercice, plus ça devient facile.

Parfois, les réponses arrivent quand on s'y attend le moins. Laisse l'exercice reposer et reviens-y quand ton cœur te soufflera d'ajouter quelque chose.

Quelle est la toute petite action que tu peux faire aujourd'hui, juste pour toi ?

Pourquoi ce premier pas vers toi ?

Parfois, on attend le bon moment, les bonnes conditions, plus de temps ou plus d'énergie pour penser à soi et ce moment n'arrive jamais.

Cette question est là pour te rappeler que tu n'as pas besoin de changer toute ta vie aujourd'hui, mais que chaque petit geste pour toi compte.



Question 03

Question 02

TON POINT D'ANCRAGE DU JOUR :

- Quelle est l'action, même minuscule, que tu peux t'offrir aujourd'hui, rien que pour toi ?
- Pas pour ta famille, pas pour ton travail, pas pour faire plaisir aux autres.
- Juste un geste qui te fait sentir vivante, importante, digne d'attention.

Cet exercice est là pour que tu réalises que prendre soin de toi n'est pas un luxe, c'est une nécessité, et que ça peut commencer tout de suite, sans attendre demain.



Mon Partage



Je me suis tellement oubliée que mon rythme est devenu infernal.
Entre les trajets pour les soins de ma fille, mon activité professionnelle, mon rôle de maman et celui de femme, je ne m'arrêtais jamais.
Mon corps a fini par dire stop.

Des douleurs musculaires et articulaires sont apparues, jusqu'à m'obliger à ralentir complètement. Je me souviens d'une semaine où je suis restée clouée au lit, incapable de faire ce que je faisais d'ordinaire.

Ce jour-là, je me suis dit : "Non, je ne peux pas continuer comme ça."
J'ai pris une décision simple, mais déterminante : reprendre soin de moi.

Je me suis inscrite dans un institut type spa, pour retrouver un peu de mouvement avec de l'activité physique douce, et m'offrir des soins. Petit à petit, ça m'a reconnectée à ce besoin profond : faire attention à moi, à ma santé, à mon bien-être, même au milieu d'un quotidien chargé.

Ce n'était pas un grand changement spectaculaire. Mais c'était une première pierre posée pour me rappeler que je compte aussi. Et ça a tout changé.



Question 03

Pourquoi cet exercice est puissant pour ton cerveau ?
Ton cerveau a besoin de signaux positifs pour créer de nouvelles habitudes. Quand tu fais une action pour toi, aussi petite soit-elle, ton cerveau active :

- le circuit de la dopamine, l'hormone du plaisir et de la récompense.
- Le cortex préfrontal, qui enregistre : "Prendre soin de moi est bon pour moi, donc je peux le refaire."

Des études montrent que les micro-actions quotidiennes sont beaucoup plus efficaces pour créer du changement que les grands plans jamais réalisés *(BJ Fogg, Tiny Habits, 2020)*.

L'idée est d'envoyer régulièrement ce message à ton cerveau : "Je suis importante, je mérite cette attention". Avec le temps, ces petites actions créent un nouveau chemin neuronal où penser à toi devient naturel.

SI TU POUVAIS CLAQUER DES DOIGTS, À QUOI RESSEMBLERAIT TA VIE DANS 12 MOIS ?

Écris ici une ou plusieurs petites actions que tu peux faire dès aujourd'hui pour toi. Choisis quelque chose qui ne dépend que de toi, qui est simple, accessible et qui te fait du bien, même si c'est 5 minutes.



étape #3

BRAVO POUR CE DERNIER PAS !

Bravo d'avoir pris ce temps pour toi et d'avoir trouvé une ou plusieurs petites actions à t'offrir dès aujourd'hui.

Chaque geste que tu t'accordes est un signal de valeur envoyé à ton cerveau.

Et si tu n'as pas trouvé tout de suite, ne te juge pas. Ton cerveau a peut-être besoin de désapprendre l'idée que prendre soin de toi est égoïste ou inutile. C'est une construction qu'on peut déconstruire pas à pas.

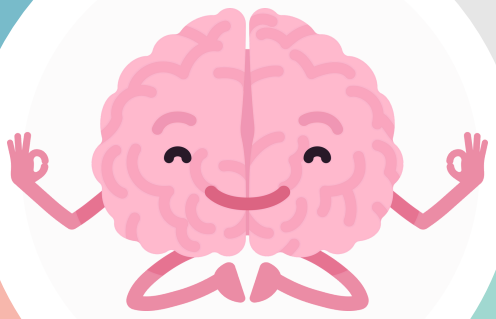
***Astuce** : Tu peux rouvrir cette page quand tu veux. Ajoute une nouvelle petite action chaque jour ou chaque semaine, comme une collection de moments rien que pour toi.*


Tu es entrée dans ces pages en te cherchant, tu en sors en te retrouvant.
Vévé Khamisi

CE QUE TON CERVEAU *a appris*

Ton cerveau a compris que tu existes en dehors de tes rôles

Tu as ralenti pour écouter ta propre voix.



Tu as identifié ce qui ne te ressemble plus.

Tu t'es autorisée à rêver sans limites.

Tu as trouvé un premier geste pour toi.

PRÊTE À *aller plus loin ?*

DÉCOUVRE MON AUDIO



BONUS *exclusif*

Clique ci-dessous pour l'écouter dès maintenant et amorcer ton déclic.

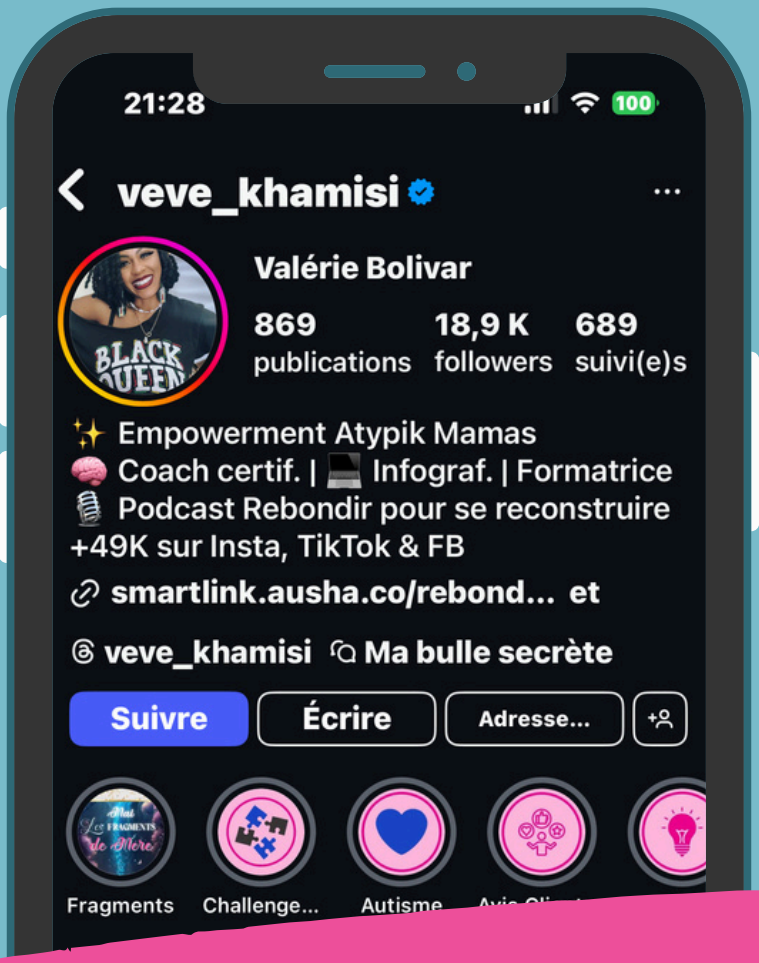
ÉCOUTER L'AUDIO BONUS

MA DOSE QUOTIDIENNE

de pep's t'attend ici

✨ **Parce qu'un guide ne suffit pas à tout dire...**
Chaque jour, je partage sur Instagram des clés concrètes, des pensées boostantes et des moments vrais de ma vie de maman et de coach.
Si tu as aimé ce guide, tu vas adorer l'énergie et les conseils que j'y diffuse pour t'aider à reprendre ta place, sans t'oublier.

REJOINS-MOI SUR INSTAGRAM

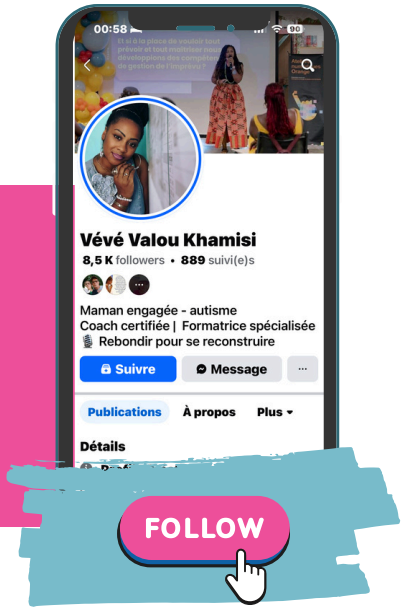


RÉSEAUX *sociaux*

Retrouve-moi sur mes différents espaces pour t'inspirer et échanger

FACEBOOK

Rejoins ma communauté engagée de parents et de femmes qui osent se réinventer.
On y partage des pépites du quotidien, des réflexions profondes et des encouragements sans filtre.



SITE WEB

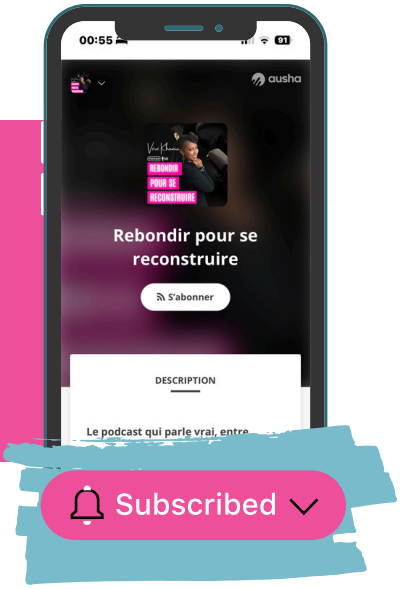
Mon univers en un clic.
Tu y trouveras mes accompagnements, mes créations graphiques, mes contenus inspirants... et un espace rien qu'à toi pour te redécouvrir.

WWW.VEVE-KHAMISI.COM



PODCAST

Rebondir pour se reconstruire, un podcast pour celles et ceux qui veulent transformer les tempêtes en tremplins.
Des récits authentiques, des déclics puissants et une voix qui te comprend.



Et maintenant

✨Tu viens de parcourir ce guide transformation. Ce que tu as vécu va bien au-delà de quelques pages...

🎧 **Prends un instant pour écouter ce message.**

J'écoute



by Vévé Khamisi

74921 59300 4 18863 70782 0

WORKBOOK