



Le cahier de la Femme Sigma

30 jours pour créer de l'espace dans ta propre vie

Comment utiliser ce cahier

Ce cahier n'est pas un programme. C'est un compagnon.
Trente jours, deux temps par jour. Ni performance, ni retard possible : si tu sautes un jour, tu le reprends le lendemain. Personne ne compte.

LE JOURNAL

Une page pour écrire. Sans te relire, sans corriger, sans chercher la belle phrase.

LA PRATIQUE

Un jeu, un exercice, un défi. Quelque chose à faire avec ton corps, tes mains, ta voix. Cinq à vingt minutes.

Fais-les dans l'ordre ou non. Le même jour ou à deux moments différents. Ce cahier t'appartient.

Une seule règle : écris ce qui est vrai, pas ce qui est présentable.

Ton corps parle avant toi. Une bonne partie de ce cahier passe par la respiration et les sensations. Les travaux du Dr Stephen Porges sur la théorie polyvagale ont mis en lumière le rôle du nerf vague dans la façon dont le système nerveux passe de l'état d'alerte à l'état d'apaisement. Tu ne peux pas te raisonner pour te détendre. Tu peux, en revanche, envoyer à ton corps des signaux qu'il comprend.

Et ce cahier ne te répare pas : tu n'es pas cassée. Il t'aide à te retrouver là où tu t'étais laissée.

Lettre à moi-même

Écris une lettre à la femme que tu es aujourd'hui. Dis-lui ce que tu admires chez elle, ce que tu voudrais qu'elle sache. Prends ton temps, sois sincère.



La roue de la liberté

Note chaque axe de 0 à 10 selon ta satisfaction d'aujourd'hui, puis colorie la portion correspondante. Aucune bonne réponse : c'est une photo, pas un jugement.



Quel axe a le score le plus bas ? C'est lui que ce cahier va travailler en priorité.

Ma playlist puissance

Crée une playlist de 10 chansons qui te font te sentir invincible. Écoute-la en entier et danse comme si personne ne regardait.



Mots mêlés : ma puissance

Douze mots sont cachés dans la grille : horizontalement, verticalement, en diagonale, à l'endroit comme à l'envers. Entoure-les.

G	B	C	N	N	C	H	C	S	N	B	T	D	H
V	V	T	V	O	I	X	E	T	R	A	L	C	B
T	T	M	B	H	B	S	E	J	N	E	S	D	T
S	O	U	F	F	L	E	L	I	B	R	E	J	S
X	F	D	E	C	R	O	F	T	T	V	P	G	E
L	D	S	C	Z	C	T	B	U	G	P	R	X	N
S	N	K	O	H	L	I	M	I	T	E	E	T	I
O	L	J	H	F	O	Z	H	C	T	J	S	R	C
P	K	O	J	U	C	I	D	R	N	F	E	K	A
C	E	P	N	B	X	C	S	S	T	K	N	K	R
A	Z	L	U	P	T	O	C	I	C	I	C	R	P
L	Z	X	C	B	Z	J	V	T	R	X	E	E	O
M	J	A	N	C	R	A	G	E	Z	M	X	S	L
E	A	O	L	F	U	D	P	B	G	J	E	O	H

ANCORAGE · CALME · CHOISIR · CLARTÉ · FORCE · LIBRE
LIMITE · OSER · PRÉSENCE · RACINE · SOUFFLE · VOIX

Solutions en fin de cahier

Parmi ces douze mots, lequel te manque le plus en ce moment ?

Miroir, mon allié

Regarde-toi dans le miroir pendant 2 minutes. Dis à voix haute 5 choses que tu aimes chez toi — physiques ou non. Répète-les jusqu'à y croire.



Ce que je vois, ce que je crois

Place-toi devant un miroir. Deux minutes, pas plus. Puis remplis les deux colonnes.

Ce que je vois vraiment

*une description neutre, comme si tu décrivais une
inconnue*

Ce que je me raconte

le commentaire qui suit automatiquement

Ces phrases, tu les as entendues quelque part avant de te les dire toi-même. Dans quelle bouche ?

Digital detox

Passes une demi-journée sans téléphone. Note ce que tu ressens, ce que tu observes autour de toi, ce que tu redécouvres.



Le bingo du décrochage

Une demi-journée sans téléphone, c'est long. Voilà de quoi la remplir.

Coche ce que tu as fait.

Boire un café sans rien faire
d'autre

Regarder le ciel deux
minutes

Écouter un bruit sans
chercher sa source

Marcher sans destination

Toucher quelque chose de
rugueux

Ne répondre à personne
pendant 2 h

Manger sans écran

Sentir une odeur et la
nommer

Rester assise sans occuper
tes mains

Bingo dès qu'une ligne est complète.

À quel moment as-tu tendu la main vers ton téléphone sans raison ? Note l'heure.

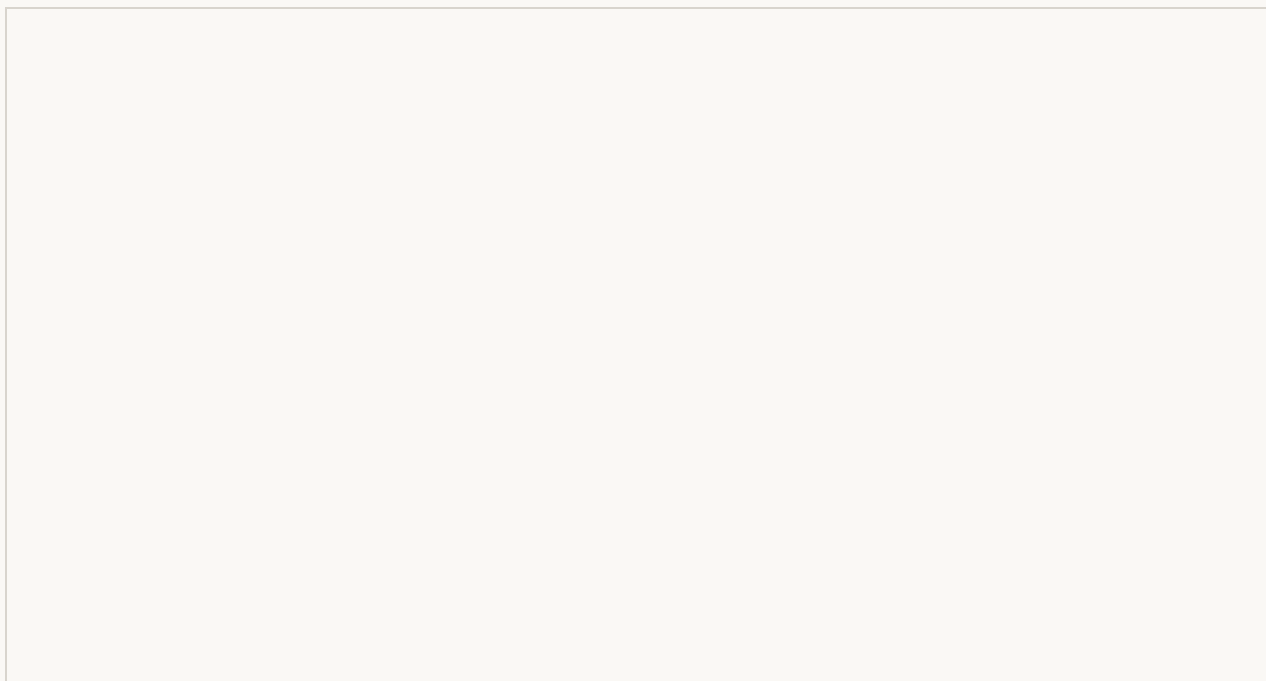
Mon sanctuaire

Aménage un petit coin rien qu'à toi. Bougies, coussins, livre préféré... Un espace où tu te sens en paix. Décris-le ici.



Le plan de mon sanctuaire

Dessine ici, même très mal, le coin que tu veux aménager. Puis complète les cinq sens.



Ce que j'y vois

Ce que j'y entends

Ce que j'y sens

Ce que j'y touche

Ce que j'y goûte

Une règle pour ce lieu : ce qui n'y entre jamais, c'est...

Carte de mes forces

Liste 10 qualités qui te rendent unique. Pour chacune, écris un moment où elle t'a sauvée ou portée.



Le jeu des paires

Pour chaque force, écris un moment de ta vie où elle t'a portée. Deux mots suffisent.

Mon intuition

Ma capacité à partir

Mon endurance

Ma lucidité

Ma douceur

Mon humour

Ma loyauté

Mon exigence

Ma discrétion

Ma colère

Laquelle de ces forces t'a-t-on reproché d'avoir ? Entoure-la. Elle reste une force.

Marche en silence

Sors marcher 20 minutes sans musique, sans téléphone. Observe. Respire.

Laisse tes pensées défilier sans les retenir.



L'ancrage 5-4-3-2-1

À faire pendant ta marche, à l'endroit où tu t'arrêtes. Nomme à voix basse,
puis note ici.

5 · Ce que tu vois

4 · Ce que tu entends

3 · Ce que tu touches

2 · Ce que tu sens

1 · Ce que tu goûtes

Quand l'esprit rumine, les sens sont la porte de sortie la plus courte.

Vision board

Découpe ou dessine des images qui représentent la vie que tu veux créer.

Colle-les ici ou décris-les en détail.



La grille des neuf vies

Dans chaque case, dessine, colle ou écris une seule chose que tu veux voir arriver dans les douze prochains mois. Une seule.

Mon corps

Mon lieu de vie

Mon argent

Mon travail

Moi

Mes amitiés

Mon amour

Ma création

Mon repos

La case du milieu est la plus importante. Si tu bloques dessus, c'est l'information du jour.

Dire non

Aujourd'hui, dis non à une chose qui ne te sert pas. Note ici ce que c'était et comment tu t'es sentie après.



Le thermomètre du oui

Pour chaque situation, coche la colonne honnête.

	Oui franc	Non franc	Oui forcé
On me demande un service au dernier moment	☐	☐	☐
On me propose une sortie qui ne me tente pas	☐	☐	☐
On me demande mon avis en public	☐	☐	☐
Un proche me raconte ses problèmes pour la dixième fois	☐	☐	☐
On me demande un service que je rends toujours	☐	☐	☐
Quelqu'un me touche sans prévenir	☐	☐	☐
On me demande de rester plus tard	☐	☐	☐
On insiste après mon premier refus	☐	☐	☐
On me demande pourquoi je refuse	☐	☐	☐
On me dit « tu as changé »	☐	☐	☐

Compte tes « oui forcés » : _____ / 10

Ce n'est pas un score de gentillesse. C'est le nombre d'endroits où tu te force pour être gardée.

Rituel du matin

Crée ton rituel matinal idéal. Que ferais-tu chaque matin si tu avais tout le temps du monde ? Écris-le étape par étape.



Le soupir physiologique

Le corps le fait spontanément après un sanglot ou pendant le sommeil. On peut le reproduire volontairement.

- 1 · Inspire par le nez jusqu'à sentir tes poumons pleins.
- 2 · Reprends une seconde petite inspiration par le nez, courte, par-dessus la première.
- 3 · Expire longuement par la bouche, plus longtemps que tu n'as inspiré.
- 4 · Recommence trois à cinq fois.

Une étude conduite à Stanford (Balban et coll., Cell Reports Medicine, 2023) a comparé plusieurs pratiques respiratoires sur un mois : cinq minutes quotidiennes de cette respiration ont amélioré l'humeur des participants davantage qu'une méditation d'observation de même durée.

Ton relevé du jour

Avant (0-10)

Après (0-10)

Matin

Après-midi

Soir

*Tu ne peux pas te raisonner pour te détendre.
Tu peux par contre envoyer à ton corps un signal qu'il comprend.*

Gratitude profonde

Écris 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissante. Pas les évidentes — les petites, les invisibles, les oubliées.



Vingt petits bonheurs

Coche ceux que tu croises aujourd'hui. Tu n'es pas obligée de tous les avoir.

- | | |
|---|--|
| ☐ Une odeur de pain | ☐ Une conversation qui dure |
| ☐ Un chat au soleil | ☐ Un fruit vraiment mûr |
| ☐ Le premier café | ☐ Le silence à une heure inhabituelle |
| ☐ Une chanson oubliée | ☐ Une lumière de fin de journée |
| ☐ Un inconnu qui sourit | ☐ Un vêtement où tu te sens bien |
| ☐ De l'eau froide sur les poignets | ☐ Ton prénom dit avec douceur |
| ☐ Une porte tenue pour toi | ☐ Une tâche terminée |
| ☐ Le bruit de la pluie | ☐ Un massage, même de dix secondes |
| ☐ Un fou rire | ☐ Une odeur d'herbe coupée |
| ☐ Des draps propres | ☐ Le moment exact où tu te couches |

Score : _____ / 20

Celui qui t'a fait le plus de bien aujourd'hui :

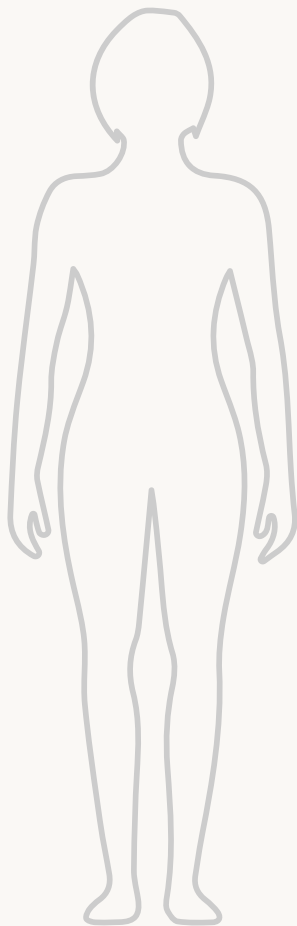
Corps en mouvement

Bouge ton corps pendant 30 minutes. Yoga, danse, natation, marche rapide... Peu importe. Note ce que ton corps te dit après.



La carte de mes tensions

Colorie en foncé les zones où tu sens de la tension, en clair celles qui sont détendues.



La zone la plus tendue

Depuis quand

Qu'est-ce qui s'est passé à ce moment-là

Les tensions chroniques sont rarement musculaires au départ. Le corps garde ce qui n'a pas été dit.

Limites saines

Identifie une relation où tes limites sont floues. Écris ce que tu aimerais dire pour les poser clairement.



Poser une limite

Une limite ne se justifie pas, elle s'énonce. Complète ces cinq phrases.

1 · « Je ne suis pas disponible pour... »

2 · « Ça ne me convient pas. Ce que je propose à la place... »

3 · « J'ai besoin de... avant de te répondre. »

4 · « Non. » — rien à compléter, c'est déjà une phrase entière.

5 · « Quand tu... , je... . J'aimerais qu'on trouve autre chose. »

Relis-les à voix haute. Celle qui te fait le plus peur est celle dont tu as le plus besoin.

Entoure-la, puis choisis à qui tu la diras cette semaine :

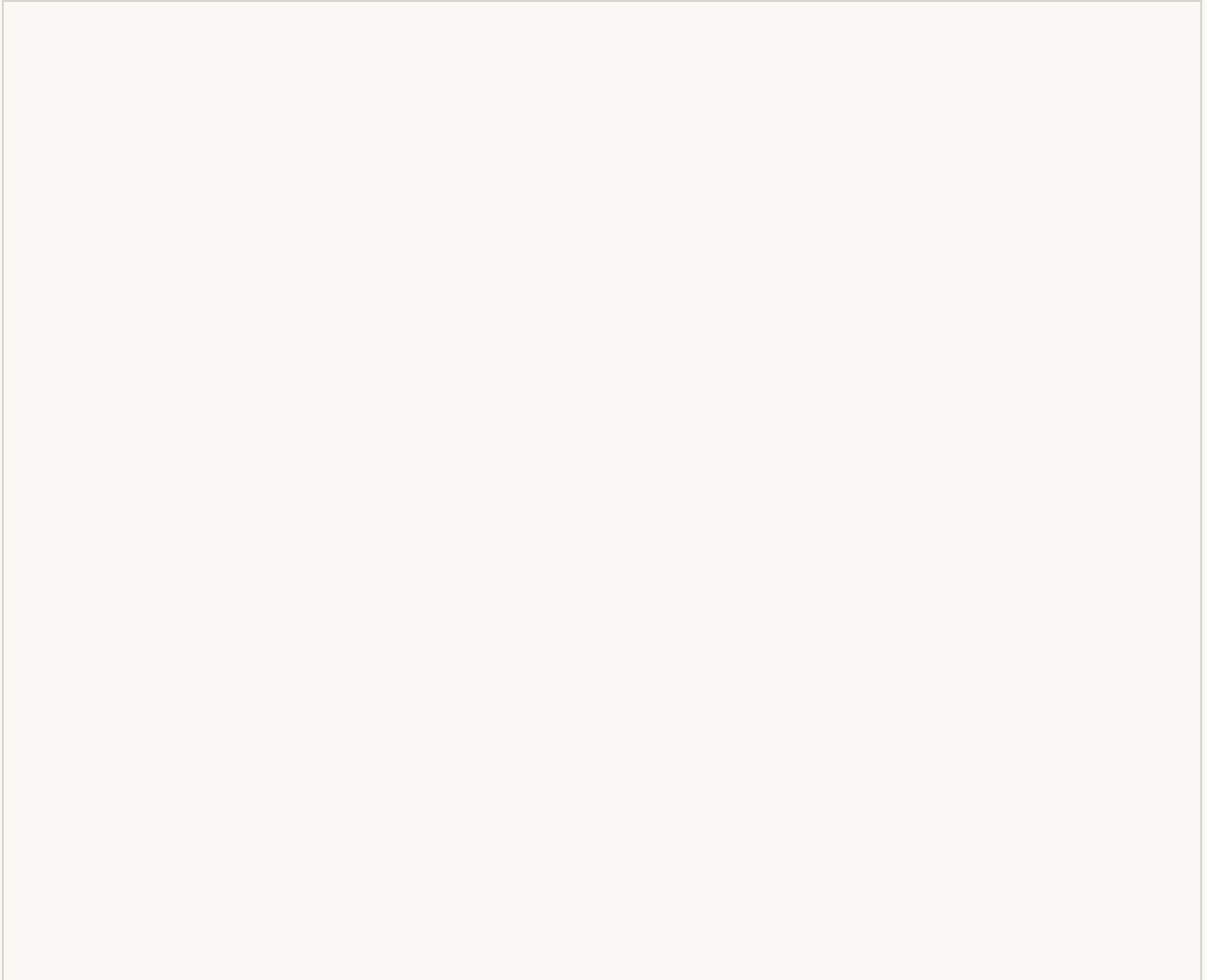
Créer sans juger

Dessine, peins, écris un poème — sans chercher la perfection. L'objectif est le processus, pas le résultat.



Le trait continu

Pose ton crayon sur la page. Dessine trois minutes sans jamais le lever. Si ça devient laid, continue.



Dans le tracé, cherche une forme. Il y en a toujours une. Entoure-la et donne-lui un nom :

La contrainte du trait continu enlève la possibilité de corriger. C'est exactement ce qu'on cherche ici.

Ma femme modèle

Quelle femme t'inspire profondément ? Écris pourquoi. Quelles qualités partages-tu déjà avec elle ?



Le portrait chinois

Pense à la femme qui t'inspire.

Réponds pour elle, puis pour toi, sur la même ligne.

Si elle était...	Elle	Moi
une saison		
une couleur		
un son		
une matière		
un moment de la journée		
un lieu		
une phrase		

Ce que tu admires chez elle existe déjà chez toi, sinon tu ne le verrais pas.

Combien de lignes se ressemblent ? _____ / 7

Bilan mi-parcours

Tu es à mi-chemin ! Qu'est-ce qui a changé en toi depuis le jour 1 ?

Qu'as-tu appris ? De quoi es-tu fière ?



Où j'en suis

Vrai ou faux, sans réfléchir plus de trois secondes.

	Vrai	Faux
J'ai dit non au moins une fois depuis le jour 1	☐	☐
J'ai remarqué une tension dans mon corps avant qu'elle devienne douleur	☐	☐
J'ai passé du temps seule sans le remplir	☐	☐
J'ai laissé quelqu'un me voir fatiguée	☐	☐
J'ai fait quelque chose sans le raconter à personne	☐	☐
J'ai changé d'avis sur une chose me concernant	☐	☐
J'ai ri toute seule	☐	☐
J'ai reporté une obligation sans culpabiliser	☐	☐

7-8 vrai — tu ne te contentes pas de lire ce cahier, tu le vis. Continue exactement comme ça.

4-6 vrai — quelque chose s'est mis en mouvement. Les jours qui restent sont ceux où ça s'installe.

0-3 vrai — tu as peut-être lu sans faire. Ce n'est pas un échec. Reprends au jour que tu préfères, sans recommencer depuis le début.

Célébrer mes victoires

Liste 10 victoires de ta vie — grandes ou petites.

Chaque pas compte. Célèbre-toi.



Le tableau d'honneur

Dix victoires, dix médailles.

Les minuscules comptent autant que les grandes.

Si tu bloques : une chose que tu as arrêtée · une chose commencée seule · un moment où tu n'as pas cédé · une fois où tu as demandé de l'aide · un pardon accordé · une porte que tu as fermée · une compétence acquise sans témoin · un jour où tu t'es levée quand même · une réconciliation avec toi-même · une chose dont personne ne t'a félicitée

Celle dont personne ne t'a félicitée : écris-la en premier.

Celle que je relève aujourd'hui

Ce qu'elle m'a demandé

Pardonner

Écris une lettre de pardon — à quelqu'un ou à toi-même.

Tu n'as pas besoin de l'envoyer. Libère ce poids.



Ce que je porte

Deux colonnes. Sois précise. Puis regarde ce qui n'est pas à toi.

Ce que je porte <i>une culpabilité, un reproche, une dette affective</i>	Est-ce à moi ? <i>oui / non / plus maintenant</i>

Recopie sur un papier libre tout ce qui est marqué « non ». Puis déchire-le, brûle-le, jette-le.
 Pas de cérémonie obligée — le geste suffit.

Ce que tu as reposé aujourd'hui :

Soirée solo

Organise-toi une soirée en tête-à-tête. Bon repas, film préféré, bain chaud... Savoure ta propre compagnie.



Le menu du soir

Compose ta carte. Une seule contrainte : rien qui demande l'approbation de quelqu'un.

APÉRITIF — le premier geste en rentrant

ENTRÉE — ce qui te met en appétit de la soirée

PLAT — le cœur de la soirée

DESSERT — le plaisir un peu excessif

DIGESTIF — le dernier geste avant de dormir

Les interdits du soir :

Mes non-négociables

Liste les 5 choses sur lesquelles tu ne transigerai plus jamais. Tes valeurs fondamentales, tes lignes rouges.



Le tri des valeurs

Vingt-quatre valeurs. Classe-les en trois colonnes, puis garde les cinq essentielles.

Liberté · Loyauté · Sécurité · Beauté · Justice · Aventure · Douceur · Reconnaissance ·
Indépendance · Transmission · Honnêteté · Paix · Réussite · Créativité · Appartenance · Curiosité ·
Discrétion · Courage · Confort · Authenticité · Puissance · Générosité · Ordre · Plaisir

Essentiel

Secondaire

Ce n'est pas moi

Mes cinq valeurs :

Laquelle de ces cinq as-tu trahie le plus récemment ?

Complimenter une inconnue

Aujourd'hui, fais un compliment sincère à une femme que tu ne connais pas.

Note sa réaction et ce que ça t'a fait ressentir.



Les trois regards

Trois niveaux. Tu n'es pas obligée d'aller au bout — mais commence.

NIVEAU 1 · Regarder

Fait ☐

Croise le regard de trois femmes aujourd'hui. Ne détourne pas les yeux la première.

NIVEAU 2 · Sourire

Fait ☐

À l'une d'elles. Sans raison, sans explication.

NIVEAU 3 · Dire

Fait ☐

Un compliment précis, pas sur le physique si possible. « Votre façon de... », « J'ai remarqué que... »

Ce que j'ai dit

Ce qu'elle a répondu

Ce que j'ai ressenti dans mon corps

Écrire ma bio de rêve

Écris ta biographie comme si tu avais déjà accompli tout ce dont tu rêves.

Lis-la à voix haute.



La une du magazine

Nous sommes dans cinq ans. Tu fais la couverture. Compose-la.

LE TITRE PRINCIPAL — sur toi, en cinq mots maximum

LES TROIS ACCROCHES — ce qu'on lit sur le côté de la couverture

LA PHOTO — où es-tu, comment es-tu habillée, que fais-tu de tes mains

LA CITATION EN GROS — ce que tu declares en interview

Écris au présent. Une couverture ne dit jamais « elle voudrait ».

Couper le superflu

Identifie 3 choses dans ta vie qui drainent ton énergie sans rien t'apporter.

Comment peux-tu t'en libérer ?



Garder, alléger, couper

Quinze éléments. Place chacun dans une colonne. Ajoute les tiens.

Les notifications · Une amitié à sens unique · Les excuses réflexes · Un abonnement oublié · Le rangement du dimanche · Les conversations de groupe · Le perfectionnisme au travail · Une habitude de comparaison · Les réunions de famille obligatoires · Le scroll du soir · Un vêtement jamais porté · Le fait de tout expliquer · Un projet en pause depuis deux ans · Les repas debout · Dire oui par réflexe

Je garde

J'allège

Je coupe

Le premier que je coupe cette semaine

Ce que ça va me coûter

Ce que ça va me rendre

Acte de générosité

Fais quelque chose de généreux aujourd'hui — pour toi ou pour quelqu'un d'autre. Note ce que tu as choisi de donner.



Les dons invisibles

Cinq gestes que personne ne verra. Coche au fur et à mesure.

- ☐ Laisser passer quelqu'un sans qu'il le remarque
- ☐ Ne pas répondre à une provocation
- ☐ Envoyer un message à quelqu'un qui ne s'y attend pas
- ☐ Faire une chose pour toi que personne ne saura
- ☐ Ne rien dire quand tu aurais eu raison

Le cinquième est le plus difficile.

Ce que ça t'a coûté

Celui qui t'a fait le plus de bien

Ce que tu as reçu sans le chercher

Mon corps, mon temple

Prends soin de ton corps aujourd'hui : masque, massage, bain, étirements.

Remercie-le pour tout ce qu'il fait pour toi.



Le protocole 20 minutes

Compose ton soin. Une option par ligne, cinq minutes chacune.

Chronomètre et ne fais rien d'autre.

	Option A	Option B	Option C
La peau	Douche chaude	Masque	Huile sur les jambes
Le muscle	Étirements du dos	Massage des pieds	Nuque et trapèzes
Le souffle	Soupir physiologique	Respiration lente	Silence complet
Le rien	Allongée, yeux fermés	Assise à la fenêtre	Bain de pieds

Ce que mon corps a dit après

Quand as-tu touché ton corps pour la dernière fois autrement que pour le laver ou le corriger ?

Oser l'inconfort

Fais une chose qui te fait un peu peur. Parler à un inconnu, essayer un nouveau sport, dire ce que tu penses vraiment.



L'échelle de l'inconfort

Dix barreaux. Place tes peurs, de la plus petite en bas à la plus grande en haut.

10 — la plus grande

9

8

7

6

5

4

3

2

1 — la plus petite

Aujourd'hui, fais celle du barreau 3 ou 4. Pas le 10. On ne construit pas le courage en sautant du toit, mais en montant une marche qu'on peut tenir.

Ce que je craignais

Ce qui s'est réellement passé

Lettre du futur

Écris-toi une lettre depuis la femme que tu seras dans 5 ans.

Que te dit-elle ? Quels conseils te donne-t-elle ?



La capsule temporelle

Prends une enveloppe.

Écris dessus : « À ouvrir le ____ / ____ / 20____ », dans un an.

- ☐ Cette page, remplie
- ☐ Une photo de toi prise aujourd'hui
- ☐ Un objet minuscule qui date de ces trente jours
- ☐ La roue de la liberté du jour 1, recopiée

Cinq questions à ma future moi

Une chose dont je suis sûre aujourd'hui et qu'elle aura peut-être oubliée

Méditation guidée

Fais une méditation de 15 minutes. Concentre-toi sur ta respiration.

Note ici les pensées ou images qui sont venues.



Le tracé de l'infini

Un exercice à faire avec le doigt, sur la page ou sur ta paume.

Trace un huit couché avec ton doigt. Inspire en parcourant la première boucle, expire en parcourant la seconde. Recommence une dizaine de fois, sans forcer le rythme.



Variante, si tu veux ralentir davantage : allonge l'expiration jusqu'à la faire durer environ deux fois plus longtemps que l'inspiration. C'est le principe de la respiration en 4-7-8 popularisée par le Dr Andrew Weil — inspirer quatre temps, retenir sept, expirer huit.

Ce qui s'est passé pendant :

Mantra personnel

Crée ton mantra. Une phrase courte et puissante que tu pourras te répéter chaque jour. Écris-la en grand.



Fabriquer mon mantra

Un mantra qui fonctionne est court, au présent, sans négation.

Choisis un élément par colonne, puis réécris-le à ta façon.

Je suis...

entière

à moi

ici

assez

debout

Je choisis...

ma paix

mon rythme

mon camp

le vrai

la douceur

Je n'ai plus besoin...

de me justifier

d'être choisie pour exister

de prouver que je vais bien

de tout porter

d'être comprise de tous

Mon assemblage brut

Ma version finale, en une phrase

Écris-la aussi quelque part où tu la verras : miroir, écran de téléphone, porte du frigo.

Promesse à moi-même

Écris une promesse que tu te fais pour la suite.

Un engagement envers toi-même. Signe-la.

Signature :



Le bingo de la femme sigma

Le bilan de tes trente jours. Coche ce qui est vrai.

J'ai dit non sans me justifier

☐

J'ai passé une soirée seule sans la remplir

☐

J'ai posé une limite à voix haute

☐

J'ai laissé passer une provocation

☐

J'ai respiré avant de répondre

☐

J'ai fait quelque chose sans le raconter

☐

J'ai changé d'avis sans m'excuser

☐

J'ai demandé de l'aide

☐

J'ai reconnu une tension dans mon corps

☐

J'ai coupé quelque chose qui me drainait

☐

J'ai reçu un compliment sans le contredire

☐

J'ai fait une chose qui me faisait peur

☐

J'ai écrit ce qui était vrai

☐

J'ai touché mon corps avec douceur

☐

J'ai été fière de moi sans témoin

☐

J'ai choisi ma paix

☐

Cases cochées : _____ / 16

Les cases vides ne sont pas des échecs. Ce sont tes trente prochains jours.

Entoures-en une seule et donne-lui une date

Solutions

Mots mêlés du jour 2. Positions données en ligne et colonne, à partir du coin supérieur gauche.

Mot	L / C	Sens
SOUFFLE	4 / 1	horizontal, vers la droite
LIBRE	4 / 8	horizontal, vers la droite
VOIX	2 / 4	horizontal, vers la droite
LIMITE	7 / 6	horizontal, vers la droite
ANCRAGE	13 / 3	horizontal, vers la droite
FORCE	5 / 8	horizontal, vers la gauche
CLARTÉ	2 / 13	horizontal, vers la gauche
CALME	10 / 1	vertical, vers le bas
PRÉSENCE	5 / 12	vertical, vers le bas
OSER	14 / 13	vertical, vers le haut
RACINE	10 / 14	vertical, vers le haut
CHOISIR	6 / 4	diagonale, bas-droite

La première lettre du mot se trouve à la position indiquée.

Et maintenant

Tu viens de passer un mois à te regarder sans détourner les yeux. C'est plus rare qu'on ne le croit.

Ce que tu as touché ici, c'est la première marche : revenir à toi, seule. Tenir ton propre regard. Poser des limites dans le vide, quand personne ne pousse.

La marche suivante est plus exigeante : tenir tout ça en présence de quelqu'un.

Parce que c'est là que ça se complique. Rester entière quand on nous regarde. Rester ouverte sans se blinder. Laisser entrer sans se perdre.

Beaucoup de femmes fortes savent très bien être seules. Ce qu'elles ont désappris, c'est d'être proches des autres sans s'armer, se protéger.

Deux façons de continuer, si tu le souhaites



LE QUIZ · Es-tu vraiment une femme libre ?

Huit questions, deux minutes. Il te renvoie ton profil et te dit précisément où se situe ta marche suivante.



SAFE LOVE · Aimer sans s'armer

Le carnet qui prend le relais exactement là où celui-ci s'arrête. Quatre étapes, quatre pratiques audio guidées, pour retrouver assez de sécurité intérieure pour laisser entrer le lien sans te perdre dedans.

Stéphanie Angélique



@femmes.sigma



@sigmagirl_sag