


# MAMAN SOLO

14 CLES POUR TRAVERSER CETTE Séparation  
AVEC TES PETITS



Tes premiers pas pour  
RETROUVER SÉRÉNITÉ ET  
PLEINE PUISSANCE



Stéphanie, neurolifecoach certifiée



Neuro-UP

© 2024 Neuro-up tous droits réservés

# Introduction

QUE TU SOIS À L'ORIGINE DE LA DÉCISION OU NON, IL EXISTE DES HISTOIRES D'AMOUR QUI NOUS MARQUENT AU FER ROUGE.

ET SI TU LIS AUJOURD'HUI CE GUIDE, C'EST QUE TU RESSENS AU PLUS PROFOND DE TOI LE BESOIN DE RETROUVER **TA PAIX INTÉRIEURE**. TU NE SAIS CERTAINEMENT PAS COMMENT GÉRER CES ÉMOTIONS QUI T'ENVAHISSENT, CES PEURS QUI VIENNENT TE HANTER LA NUIT, ET CE NOUVEAU QUOTIDIEN QUI TE CONFRONTE SEULE FACE À TOI-MÊME.

TU VEUX COMPRENDRE POURQUOI, TU REJOUES LES SCENES, TU AIMERAI QUE TOUT REVienne COMME AVANT...

MAIS LAISSE-MOI TE DIRE QUE CE N'EST PAS LA BONNE STRATÉGIE.

APRÈS AVOIR VÉCU 4 SÉPARATIONS DONT 1 APRÈS 15 ANS DE VIE COMMUNE ET UN MERVEILLEUX ENFANT, JE SAIS À 1000% CE QUE TU RESSENS.

JE TE DONNE ICI TOUTES MES CLÉS DE MAMAN SOLO, D'ANCIENNE DEPENDANTE AFFECTIVE, ET DE COACH EN NEUROSCIENCES, POUR RETROUVER TA SÉRÉNITÉ, TA JOIE DE VIVRE, ET MIEUX VIVRE CETTE PÉRIODE DOULOUREUSE POUR TOI, ET TES ENFANTS.

AVEC TOUT MON AMOUR DE LIONNE,

*Stéph*





1

# Laisse-toi traverser par l'émotion un temps défini

## LAISSE-TOI TRAVERSER PAR L'ÉMOTION

Nos émotions sont des sécrétions chimiques produites par notre cerveau. Elles existent depuis la nuit des temps et nous ont permis d'assurer l'évolution de notre espèce.

Elles permettent de maintenir notre corps en oméostasie, et nous indique ce qui est bon de faire pour notre survie.

Or nous avons appris depuis notre plus tendres enfants à réprimer nos émotions.

### **MAIS CE QUI NE S'EXPRIME PAS, S'IMPRIME.**

Je ne vais pas te faire un cours neuroscientifique sur le mécanisme neurologique. Mais sache qu'il a été prouvé qu'une rupture amoureuse peut être aussi douloureuse qu'une brûlure au 3ème degrés: c'est la même zone qui est suractivée dans notre cerveau.

Il est donc primordial que tu acceptes de vivre ces émotions qui semblent te submerger. A l'époque je pensai que j'allais m'écrouler en les laissant me traverser, mais je t'assure que si tu résistes en réalité, ta guérison sera plus longue et douloureuse, car tu mettras en place des mécanismes de protection.

Si au contraire tu t'autorises à les vivre, tu seras à l'écoute des messages que ces émotions veulent t'envoyer, pour pouvoir rebondir. **Cela s'appelle l'intelligence émotionnelle. C'est ce que j'enseigne dans mon univers des mères Lionnes.**



1

# Laisse-toi traverser par l'émotion un temps défini

## UN TEMPS DÉFINI

Oui un temps défini... Tu as besoin de te laisser traverser par tes émotions, certes, mais c'est toi qui restes Maître de tes pensées et de ce que tu décides pour toi.

Comment souhaites-tu vivre cet évènement?

Comme un défi à relever qui t'apprendra des choses sur toi pour avancer en accord avec toi?

Ou comme une avalanche qui t'engloutit de laquelle tu ne sors pas vivante?

Pour reprendre le pouvoir sur la situation, il est primordial qu'à présent tu poses une intention. C'est elle qui dirigera ton subconscient.

**DONC POSE-TOI, ET DETERMINE LE TEMPS DONT TU PENSES AVOIR BESOIN POUR PLEURER: 2 JOURS, 5 JOURS? 1 SEMAINE?**

**ET APRES, C'EST STOP! TU DECIDES DE FAIRE LE TRAVAIL POUR ALLER MIEUX ET NE PAS T'INSTALLER DANS UNE POSITION DE VICTIME!!!!**

**Savoir se cadrer soi-même est parfois difficile car nous n'avons pas reçu le cadre logique et constructif que nous aurions dû avoir petite. Dans mon univers, tu peux le retrouver.**

# 2

## Ne vois pas ton histoire comme un échec mais comme un moment de vie

Où de nos jours, dans notre société, on met tellement de pression sur le FAIRE, que nous en oublions d'ÊTRE.

Nous devons avoir un bon métier, réussir dans les études, réussir notre mariage, avoir une belle maison....

Résultat on oublie trop souvent que ce sont nos "erreurs" qui nous permettent de faire l'expérience de la souffrance, et donc qui nous poussent à chercher la solution de la réussite.

De par nature, l'expérience de l'échec permet de renforcer le processus de réussite.

Il en est de même pour le mariage ou l'union, comment voulez-vous savoir ce qui vous convient si vous ne faites pas l'expérience désagréable de ce qui ne vous convient pas?

**CETTE PERIODE DE TA VIE ETAIT DONC UNE EXPERIENCE POUR TE MONTRER LA VOIE DE CE QUI TE CONVIENT VRAIMENT, ET CE QUE TU AS BESOIN DE CHANGER POUR Y ACCEDER. Cela s'appelle la RESILIENCE**

**Et elle s'apprend. Ce n'est pas forcément inné pour tout le monde. C'est également que l'on travaille dans mon univers.**

# 3

## Pardonne lui et surtout pardonne-toi

Aie Aie Aie!!!! Je te dis là quelque chose de désagréable!!! Je le sais!!

Lorsqu'on a beaucoup souffert, on s'accroche à cette souffrance comme une ancre pour toujours se rappeler, ne pas oublier, et ainsi on pense que l'on est protégée à l'avenir.

Mais laisse-moi te dire que c'est faux...

L'AMOUR ET LA PEUR NE PEUVENT PAS COHABITER ENSEMBLE! ET NOTRE INSTINCT DE SURVIE VA TOUJOURS PRIVILEGIER LA PEUR.

Donc temps que tu te protèges, tu ne peux être pleinement libre pour accueillir une nouvelle relation saine et la vivre avec sérénité.

Donc en pardonnant, tu te libères des liens qui te retiennent encore dans la protection.

Mais sache que la première étape du pardon, commence par se pardonner soi-même: d'avoir accepté l'inacceptable, de ne pas t'être affimée, que tes enfants aient vus des scènes de disputes, qu'ils souffrent...

**Bon cette étape, je le sais elle est difficile à faire. Ne reste pas seule, rejoins-nous!**

# 4

## Comprends tes mécanismes inconscients

Quelles blessures de l'âme sont actives chez toi?  
Quelles croyances limitantes inconscientes as-tu?  
Quel modèle as-tu eu de la relation de couple?  
Quel type d'amoureuse es-tu? Anxieuse, évitante...?

Toutes ces questions permettent de mieux te connaître, comprendre ton mode de fonctionnement inconscient qui t'a pilotée jusqu'à présent sans que tu ne t'en rendes compte!

Nous faisons nos choix, et entrons en relation avec les gens avec 5% seulement de notre conscient.

**NOUS ATTIRONS ET SOMMES ATTIREES PAR LES GENS AVEC LES 95% DE NOTRE INCONSCIENT!!!**

Donc même si consciemment tu veux un mec bien, dans ton inconscient tu as des programmes qui vont chercher à combler tes manques, à te protéger d'un danger que tu ne vois pas.

Ex: tu as vu tes parents se déchirer et malgré tout rester ensemble, ton inconscient de petite fille a enregistré pleins de programmes qui peuvent être différents pour chacune:

- le couple c'est source de conflits
- les conflits c'est la normalité dans un couple donc on accepte et on les recherche
- même malheureux on doit rester
- ...et j'en passe

**Je suis trèèèè douée pour mettre à jour ces blocages inconscients!! J'adore ça!!!!**

# 5

## Reprends ta part de responsabilité

Aie, encore, c'est la chose que l'on n'aime pas entendre!!

Mais très souvent lorsqu'on a souffert, on fait endosser toute la responsabilité à l'autre de notre souffrance.

Or nous faisons nos choix, et tu as fait des choix à un moment donné. C'est tout l'art d'analyser ce qui dépend de nous, et ce qui ne dépend pas de nous.

Nos pensées, nos émotions, nos comportements, nos agissements, dépendent de nous. Donc on y travaille!!!

Ce qui est extérieur à nous, ne dépend pas de nous, donc on lâche-prise!!!!

Dans chaque situation, reprendre notre part de responsabilité, permet de reprendre le pouvoir, et de ne pas se momifier dans un statut de victime. Nous nous réapproprions notre puissance, et notre capacité à agir.

C'est ainsi que l'on avance!!

**C'est le 1er pilier du coaching! C'est ce que je t'amène à faire quand tu entres en processus avec moi. Si tu veux que ça change, c'est la base!!!!!!**

# 6

## Expliquez aux enfants qu'ils ne sont pas responsables

Jusqu'à l'adolescence, les enfants ne sont pas dissociés du monde et de leurs parents.

Ils pensent tous que tout ce qui se passe dans le monde est la conséquence directe de ce qu'ils ont fait, dit, pensé. Ils vont donc naturellement endosser la responsabilité de votre séparation.

Il est donc primordial de leur expliquer qu'ils n'en sont pas coupables, que seuls, vous, les parents, êtes à l'origine de ce qui se passe: vous ne vous êtes pas compris, vous n'avez pas réussi à vous entendre, vous avez des aspirations différentes, vous avez à présent des modes de fonctionnement l'un et l'autre qui ne sont plus compatibles, etc...

**Comment faire vivre au mieux cette séparation à nos enfants, sans être embarquée dans nos rancœurs, accusations, colères? Ce sont aussi des choses que j'aborde ...**

# 7

## Reste émotionnellement neutre vis-à-vis de ton ex face aux enfants

Blâmer l'autre parent a des conséquences dramatiques sur nos enfants!!

Tes enfants ont besoin de stabilité et de sécurité émotionnelle, et percevoir ta colère, ta tristesse ou ton ressentiment peut les perturber ou les mettre en position de choisir un camp.

Rester neutre signifie éviter les critiques, les remarques négatives ou les attitudes chargées d'émotion à l'égard de ton ex, tout en maintenant une communication respectueuse et factuelle si nécessaire.

Cela ne veut pas dire refouler tes émotions, mais plutôt les exprimer dans un cadre approprié (thérapie, cercle de confiance) pour éviter qu'elles ne pèsent sur tes enfants. En adoptant cette neutralité bienveillante, tu leur permets de préserver leur équilibre affectif et leur relation avec leurs deux parents, **sans culpabilité ni conflit de loyauté.**

Par ailleurs, vos enfants ont une partie d'eux qui vient de lui, donc en le blâmant, c'est comme si tu les blâmes eux.

Et si le blâme vient de l'autre côté, alors ton attitude sera également importante pour remettre la vérité à sa place, rester dans ta puissance personnelle, et ne pas nourrir le feu.

**Apprendre à rester dans sa puissance malgré la tempête ...ça aussi vous l'apprenez...**

# 8

## *Apprends à gérer tes peurs et tes angoisses*

Apprendre à gérer tes peurs et tes angoisses est essentiel pour traverser ta séparation avec plus de sérénité et de clarté.

Ces émotions sont normales, car l'inconnu et le changement peuvent être déstabilisants, mais elles ne doivent pas dicter tes décisions ni te paralyser.

Pour les apaiser, commence par les identifier : de quoi as-tu peur exactement ? Confronte-les!

Ensuite, mets en place des outils pour les apprivoiser, comme la respiration profonde, l'écriture ou la méditation.

Rappelle-toi que tes peurs ne définissent pas ta réalité : en te concentrant sur ce que tu peux contrôler et en avançant pas à pas, tu retrouveras progressivement confiance en toi et en l'avenir.

**J'utilise des outils de coaching neuroscientifiques simples, et efficaces qui sont fabuleux!! C'est une faculté que tu peux apprendre à développer pour toutes les sphères de ta vie!**

# 9

## PRENS SOIN DE TOI. Ne pas tout reporter sur tes enfants

Prendre soin de toi est la première étape essentielle pour enclencher ta guérison, car c'est ainsi que ton corps commencera à sécréter les hormones du bonheur – comme la dopamine, l'endorphine, la sérotonine ou l'ocytocine – qui t'aideront à retrouver équilibre et bien-être.

Fais-toi des petits plaisirs!

Et force-toi dans un premier temps à sortir de ton canap, ou de ton lit!!

Et fais du SPORT!! Des choses que tu n'avais jamais le temps de faire!!! Plus tu cultiveras ces petits moments de bien-être, plus tu avanceras sereinement vers la reconstruction et la joie.

**Attention à ne pas faire de tes enfants ton seul refuge affectif : ils ont besoin d'une maman apaisée, et non d'endosser le rôle de soutien émotionnel!!!**

**Seule, parfois c'est compliqué de se mettre des coups de pieds au fesses! Dans mon univers, je fais en sorte de vous reconnecter aux petits plaisirs de la vie!**

# 10

## Entoure-toi intelligemment

S'entourer intelligemment est une clé essentielle pour traverser ta séparation dans les meilleures conditions.

Ta famille et tes proches peuvent être d'un grand soutien, mais sois attentive à l'énergie qu'ils t'apportent. Si leurs paroles nourrissent tes peurs, renforcent tes doutes ou projettent leurs propres croyances limitantes sur toi, il est essentiel de prendre du recul.

Entoure-toi de personnes qui te font du bien, qui te rappellent ta force et qui t'aident à voir l'avenir avec confiance. Cherche celles qui te font rire, qui te boostent et qui croient en toi, même quand toi tu doutes. Ton entourage influence ton état d'esprit : choisis des personnes qui t'élèvent et qui t'encouragent à avancer, plutôt que celles qui t'ancrent dans la peur ou la rancœur.

**Si tu ne trouves pas d'entourage ressource, rejoins-nous! La force du groupe te portera!**

# 11

## Apprends à maîtriser la pensée positive

Apprendre à maîtriser la pensée positive est un véritable levier de transformation pendant et après une séparation. Je sais c'est difficile à faire!!

Cela ne signifie pas ignorer ta douleur ou nier tes difficultés, mais plutôt choisir consciemment de ne pas rester bloquée dans la négativité.

Ton mental a un impact puissant sur tes émotions et sur ta capacité à rebondir. Chaque jour, entraîne-toi à repérer tes pensées limitantes et à les remplacer par des affirmations qui te renforcent. Au lieu de te dire "Je n'y arriverai jamais", répète-toi "Je suis capable de reconstruire ma vie, étape par étape". Entoure-toi de positivité : écoute des podcasts inspirants, lis des livres qui t'élèvent, exprime de la gratitude pour ce que tu as déjà. Plus tu cultiveras ces pensées, plus elles deviendront une nouvelle réalité, t'aidant à avancer avec confiance et sérénité.

Nos pensées influencent nos humeurs, qui deviennent des tempéraments, puis des traits de personnalité. Ne laissent pas tes pensées limitantes te définir et te conditionner dans un avenir que tu ne veux pas!!

**Et ça tombe bien, le mental c'est ma spécialité!! Dans mon univers, on apprend à cultiver cet état d'esprit, et à hacker notre cerveau!**

# Projete-toi sur ton futur, tes projets, crée ta nouvelle vie

Se projeter vers l'avenir et se créer une nouvelle vie en accord avec toi-même est une étape essentielle pour tourner la page et retrouver ta puissance personnelle.

La séparation marque la fin d'un chapitre, mais surtout le début d'un nouveau, que tu peux écrire selon tes propres envies et aspirations.

Plutôt que de rester focalisée sur ce que tu perds, demande-toi : Qu'est-ce que j'ai envie de créer pour moi ? Imagine la femme que tu veux devenir, les projets qui te font vibrer, le quotidien qui te ressemble vraiment. Fixe-toi des objectifs, même petits, et avance à ton rythme.

Ose rêver grand, explore de nouvelles opportunités et reconnecte-toi à ce qui te rend profondément heureuse. Ce n'est pas juste une reconstruction, c'est une renaissance, l'occasion unique de bâtir une vie alignée avec qui tu es vraiment.

**Et c'est là toute la vocation du coaching!!  
S'ancrer dans le présent pour bâtir un futur aligné avec toi!  
Si tu as besoin de tuteurs pour le guider,  
rejoins mon univers...**

# 13

## Réfléchis à ta relation idéale intelligemment

Prends le temps d'imaginer ta relation idéale!!

C'est une étape puissante pour reprogrammer ton esprit et te libérer des schémas du passé. Ton cerveau fonctionne comme un radar : si tu restes focalisée sur ce que tu ne veux plus, tu risques d'attirer inconsciemment des situations similaires. En activant ton système activateur réticulaire, tu vas au contraire orienter ton attention vers ce que tu désires vraiment.

Ferme les yeux et visualise : à quoi ressemble une relation épanouissante pour toi ? Comment veux-tu te sentir aux côtés de cette personne ? Quels sont les valeurs, les comportements et l'énergie que tu veux partager, ressentir ?

En faisant cet exercice, tu prendras conscience que cette relation idéale est bien différente de ce que tu as vécu, et c'est une bonne nouvelle : cela signifie que tu peux, dès maintenant, poser de nouvelles intentions et attirer ce qui te correspond réellement.

**Mais attention!! N'importe pas une personne pour qu'elle comble tes manques ou soigne tes blessures!! Imagine celle avec qui tu veux vivre des choses merveilleuses!  
C'est tout un art la visualisation!**

# 14

## Apprends à t'aimer (à nouveau)

AAie aie aie !! Ce n'est pas une chose aisée, surtout lorsque l'on sort d'une relation douloureuse!

Mais c'est sans doute le plus beau cadeau que tu puisses te faire après une séparation. Tu as peut-être traversé des doutes, des blessures, peut-être même oublié ta valeur en cours de route.

Mais aujourd'hui, il est temps de te reconnecter à toi, non pas en fonction du regard de l'autre, mais selon ta propre perception. L'amour de soi ne dépend ni de ton passé, ni de tes erreurs, ni de ce que quelqu'un a pu te faire croire. Il se cultive chaque jour, dans les mots que tu t'adresses, dans la douceur avec laquelle tu prends soin de toi, dans les choix que tu fais pour te respecter pleinement.

Commence par te parler comme tu parlerais à une amie chère : avec bienveillance, patience et amour. Petit à petit, tu reprendras conscience de ta valeur, et c'est cet amour pour toi-même qui t'ouvrira les portes d'une vie plus alignée, plus douce et plus épanouissante.

**Il existe des clés pour déployer l'amour de soi, mais encore faut-il savoir ce qui compose l'amour de soi... Ensemble nous voyons tout ça!**

# Conclusion

AUJOURD'HUI, TU AS ENTRE LES MAINS LES CLÉS POUR TRANSFORMER TA SÉPARATION EN UNE VÉRITABLE RENAISSANCE.

OUI, C'EST UN CHEMIN EXIGEANT, MAIS IL EST AUSSI REMPLI D'OPPORTUNITÉS POUR TE RÉVÉLER, TE RECONSTRUIRE ET CRÉER UNE VIE QUI TE RESSEMBLE VRAIMENT. TU N'ES PAS SEULE DANS CETTE TRANSITION : JE SUIS LÀ POUR T'ACCOMPAGNER À CHAQUE ÉTAPE, POUR T'AIDER À SURMONTER TES PEURS, À RETROUVER TA PUISSANCE DE LIONNE ET À BÂTIR UN AVENIR ALIGNÉ AVEC TES DÉSIRS PROFONDS.

SI TU ES PRÊTE À ALLER PLUS LOIN, À NE PLUS SUBIR CETTE SÉPARATION MAIS À EN FAIRE UN TREMPLIN VERS UNE NOUVELLE VERSION DE TOI-MÊME, ALORS JE T'INVITE À REJOINDRE MON UNIVERS. MES FORMATIONS SONT CONÇUES POUR T'APPORTER DES OUTILS CONCRETS, UN CADRE BIENVEILLANT ET UN ACCOMPAGNEMENT PUISSANT POUR AVANCER AVEC CONFIANCE. LE PREMIER PAS VERS TA NOUVELLE VIE COMMENCE MAINTENANT. ES-TU PRÊTE À LE FAIRE ?

*Stéph*



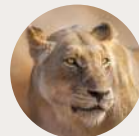
contact@neuro-up.fr

**La tribu des Lionnes Solaires**




Rejoins-nous!!

**PUISSANTE**



Inscris-toi pour la prochaine cohorte du programme!



C'est dans les plus grandes  
souffrances que s'opèrent les  
plus belles transformations



Neuro-UP