

RIEN NE CHANGE TANT QUE TU NE CHANGES RIEN

J'EN AI MARRE

Le guide de ceux qui veulent changer,
même sans y croire vraiment

Je ne vais pas te vendre du rêve, mais tu peux changer ta trajectoire

MODE D'EMPLOI & MISE EN GARDE



Lis ceci avant d'aller plus loin

Ce guide ne va rien changer dans ta vie si tu ne fais rien.

Tu peux le lire 3 fois, le partager à des amis, en parler pendant des heures... mais tant que tu ne poses aucune action concrète, rien ne bougera.

Ce livret n'est pas là pour te distraire.

Il est là pour t'amener face à toi-même, pour t'aider à sortir de la plainte, de l'envie, du ressentiment. Mais il ne fonctionnera que si tu joues le jeu.

😞 Si tu n'as pas l'intention :

- de faire les exercices proposés,
- de te confronter un peu à toi-même,
- d'agir, même à petite dose...

Alors ne lis pas ce guide. Vraiment. Pose-le. Gagne du temps. Reste dans ta zone de confort. Mais ne t'attends pas à ce qu'il se passe autre chose dans ta vie.

Parce qu'il faut le dire franchement :

Passer son temps à se plaindre fatigue tout le monde.

Au bout d'un moment, même les gens les plus bienveillants s'éloignent.

Et tu restes seul-e avec ta douleur, que tu n'as jamais vraiment osé regarder en face.

🔧 Ce guide est un outil. C'est toi qui le rends puissant, ou inutile.

Il ne t'impose rien. Mais si tu choisis de l'ouvrir, choisis aussi de te mettre en mouvement. Tu es libre. Mais souviens-toi :

👉 La liberté s'accompagne de responsabilité.

INTRODUCTION

Si tu lis ces lignes; c'est que tu es au bord de quelque chose...

➡ J'ai écrit ce guide pour toi.

Pas pour la version de toi qui fait semblant d'aller bien. Mais pour :

🔥 Celle qui, parfois, en a plein le dos.

🔥 Celle qui regarde les autres et se demande : "Mais pourquoi eux, et pas moi ?"

🔥 Celle qui se sent invisible, bloquée, fatiguée.

🔥 Celle qui travaille, qui fait de son mieux... mais qui n'en peut plus.

Peut-être que tu en es là.

Peut-être que tu n'y crois plus trop.

Tu ne veux pas de jolis mots. Tu veux du vrai. Quelque chose qui secoue doucement, mais qui fait du bien.

Tu veux comprendre ce qui t'arrive. Tu veux reprendre ta vie. Mais tu ne sais pas par où commencer.

**Ce guide n'est pas une méthode miracle.
Ce n'est pas une promesse vide.**





C'est une main tendue, mais surtout un miroir.

Un miroir pour que tu voies enfin ce qui se passe à l'intérieur.

Pas pour te juger mais pour que tu puisses choisir.

Car oui, même là, dans cette période où tu te sens impuissant-e, tu as un pouvoir immense : celui de décider comment tu vas répondre à ce que tu vis.

Ce que tu ressens est légitime.

Mais ce que tu en fais, c'est ça qui peut tout changer.

Et ça commence non pas en "changeant ta vie" du jour au lendemain...

...mais en reconnaissant que tu as déjà le droit d'exister autrement.

Pourquoi j'ai écrit ce guide ?

Parce que moi aussi, à un moment, j'en ai eu marre.

Je me suis comparé-e, j'ai douté, je me suis senti-e en dehors de la vie des autres.

Et un jour, j'ai compris que tant que j'attendais "que ça aille mieux" pour me remettre en mouvement... rien ne changerait.

J'ai compris qu'on pouvait rester bloqué-e très longtemps dans la plainte, l'envie, la peur, même avec plein de bonnes raisons.

Et j'ai compris que la responsabilité, ce n'est pas un reproche.

Ce n'est pas pointer du doigt. **C'est une clé.** 🗝 La clé d'une porte intérieure. Celle qui te dit : **"Tu n'es peut-être pas responsable de ce que tu as vécu. Mais tu es responsable de ce que tu vas en faire maintenant."**

🌟 **Et c'est là que commence ta liberté.**

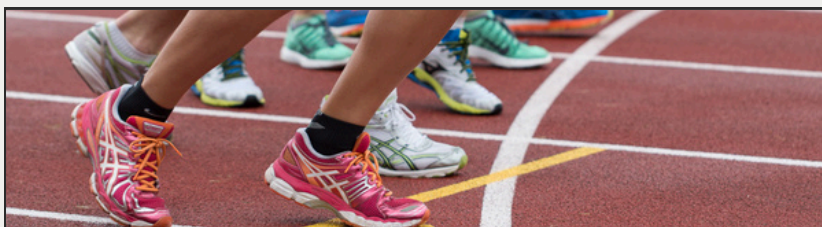
👏 Si tu te reconnais dans ces lignes... Alors reste. Lis. Prends un stylo. Respire. Ce livret est là pour te ramener à toi-même. Pas à une version parfaite. À une version présente, courageuse, réelle.

➡ Une seule consigne : ne reste pas dans la lecture passive.

Chaque chapitre t'invite à ressentir, écrire, agir. Même petit.

Parce que c'est dans l'action que tu retrouves ta dignité.

Pas celle que les autres te donnent. Celle que tu t'accordes.



Tu n'en peux plus ?

Accueille la tempête !



Ce que tu peux ressentir (et c'est OK) :

- ➔ Tu n'en peux plus. Tu te sens au bout, fatigué-e de faire des efforts sans voir de résultat.
- ➔ Fatigué-e de voir les autres vivre pendant que toi, tu survis. Tu regardes ta vie, et tu ne sais même plus si tu avances ou si tu fais juste semblant.
- ➔ Tu te dis peut-être que c'est comme ça, que tu n'as pas le choix. Que ça passera. Que t'as pas le temps d'y penser.

Mais si tu lis ces lignes, c'est que quelque chose en toi refuse de s'éteindre. Une part de toi en a marre de se taire, de ravalier, de plier.

Ce chapitre est là pour t'autoriser à ressentir tout ce que tu as refoulé. Pas pour t'y noyer, mais pour enfin laisser couler ce qui déborde.

 **La vérité, c'est que ce que tu refuses de ressentir... tu te contrôle. Ce que tu accueilles, même brièvement, peut commencer à se transformer.**



Exercice : Écrire sans masque

Prends une feuille. Et écris cette phrase :

“Je suis en colère parce que...”

Et continue, ne t'arrête pas. Laisse tout sortir : ce qui t'énerve, ce que tu ne comprends pas, ce que tu trouves injuste.

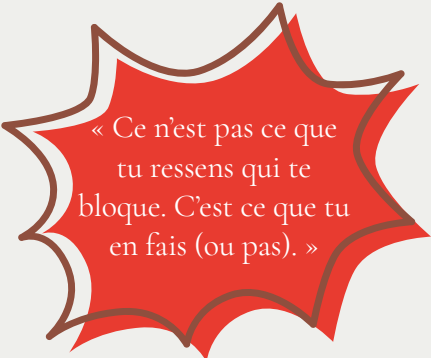
Tu peux aussi écrire :

“J'envie ceux qui...”

“J'aimerais tellement pouvoir...”

“Je me sens nul-le quand...”

➡ But de l'exercice : vider le trop-plein pour faire de la place à autre chose.



« Ce n'est pas ce que
tu ressens qui te
bloque. C'est ce que tu
en fais (ou pas). »

Ton passage à l'action



Aujourd'hui, choisis de ne plus enfouir ce que tu ressens.

- Écris une lettre à la Vie, ou à toi-même, où tu dis tout ce que tu as sur le cœur. Tu n'as pas besoin de l'envoyer. Juste de la sortir de toi.
- Et ensuite, brûle-la ou range-la. Mais ne la laisse pas tourner en boucle dans ta tête.

Tu envies les autres

Comprends ce que ça dit de toi



L'envie a mauvaise presse. On l'associe à la jalousie, à la comparaison, à quelque chose de "pas beau". Et pourtant... Ce que tu envies chez les autres est souvent un message de ton âme. C'est une projection, oui. Mais pas une condamnation. Une invitation.

👉 **Et peut-être que là, tu réagis déjà en pensant :**

"Mais non, moi je n'envie pas les autres."

C'est normal. On veut rarement se voir dans ce miroir-là. On préfère dire : "Je constate, c'est tout. C'est juste que moi j'ai pas eu les mêmes chances." Mais si ce que tu vois chez les autres te pique, t'agace, ou te fait mal, alors pose-toi cette question en toute sincérité :

➡ **Qu'est-ce que ça vient réveiller en moi ?**

Quand tu envies quelqu'un qui voyage, qui s'épanouit, qui est aimé... ce que tu ressens n'est pas "mal". Ce que tu ressens est un appel à regarder ce que toi, tu veux vivre, créer, nourrir.

💡 **Et si l'envie n'était pas le problème, mais le point de départ ?**



Exercice : Trois colonnes pour y voir clair

Pose toi 5 minutes et sois sincère avec toi :
Note trois choses que tu envies chez les autres
en ce moment. Puis remplis les deux autres
colonnes :

Ce que j'envie chez les autres	Ce que cela représente pour moi	Quels actions je peux faire pour nourrir ce désir ?

🎯 Le but n'est pas de "copier" les autres, mais de traduire ton envie en langage personnel. **Qu'est-ce que ce désir dit de TOI, de ce que tu veux (re)mettre dans ta vie ?**

Arrête de croire que
c'est interdit pour toi.
Tu es né pour créer ta
version du bonheur.

Ton passage à l'action



Tu dis que tu veux que ça change ? Alors prouve-le.

► Choisis un point de ta colonne 3 et **engage-toi** à le faire dans les 48h.

Note ici la date et l'action :

JULIET
17

"Le, je vais....."
.....

Tu crois que tu n'as rien

Regarde ce que tu as oublié de voir



👁️ **Change ton regard sur ta vie 2 minutes :**

Quand on est dans le manque, on ne voit plus rien.

On regarde tout ce qui manque, tout ce qu'on n'a pas, tout ce que les autres ont "en plus".

Mais à force de regarder là-bas, tu oublies ce que tu as ici.

🔥 Tu oublies ce que tu as déjà traversé.

🔥 Tu oublies tes talents cachés, tes forces de survie, les mains tendues, les moments de lumière.

🔥 Tu oublies que tu es encore debout.

Parfois, le manque te ment. Il te fait croire que tu n'es rien.

Mais ce n'est pas vrai. Ce que tu es n'a pas disparu. C'est juste recouvert par les couches de déception, de fatigue, de découragement.

💡 **Ce chapitre est là pour faire remonter ce qui est encore là, en toi. Pour que tu t'en souviennes. Pour que tu puisses reconstruire avec.**



Exercice : Ce que j'ai oublié de voir

Prends un moment. Et complète ces phrases sans réfléchir, juste avec le cœur.

Une chose que j'ai déjà surmontée dans ma vie :

👉

Une qualité qu'on me reconnaît souvent :

👉

Une ressource que j'ai tendance à minimiser :

👉

Une personne/un lieu qui me soutient, même un peu :

👉

Un moment où j'ai été fier·e de moi, même brièvement :

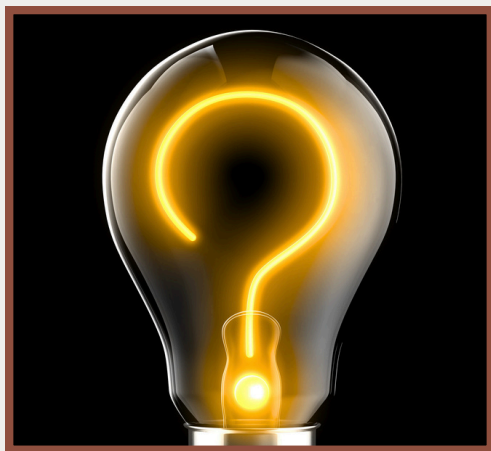
👉

Un bien matériel que d'autres pourraient m'envier :

👉



Ton passage à l'action



Aujourd'hui, arrête de dire "je n'ai rien" ...

et améliore un domaine de ta vie, tout de suite. Pas dans ta tête. Dans ta réalité. **Parce qu'une seule action qui change ton cadre de vie, ton énergie, ton environnement ou ta sensation de contrôle peut avoir plus d'effet qu'un mois de réflexion.**

☛ Ton défi : choisis UNE zone où tu te plains souvent... et **AGIS** pour l'améliorer, aujourd'hui. Même 1%. Mais vraiment.

Tu veux partir en vacances ? OK.

➡ Qu'est-ce que tu peux économiser, optimiser, vendre, proposer, troquer, créer dès aujourd'hui pour générer 10€ ?

➡ Tu veux plus de plaisir dans ta vie ? Crée une journée "vacances , même à la maison" et avec zéro euro. Mais fais-le vraiment, comme si c'était important.

Actions concrètes

ACTION!

Commence par UNE de ces actions et fais-la dans les 48h.
Pas pour rêver. Pour créer un résultat.

💰 **Agir sur ton argent (même avec peu)**

- ✓ Ouvre un bocal ou un compte épargne "objectif concret" et mets-y 2€ maintenant.
- ✓ Propose une prestation simple contre rémunération (babysitting, aide, création...).
- ✓ Vends 1 objet que tu n'utilises plus sur Vinted ou LeBonCoin cette semaine.
- ✓ Fais un point sur toutes tes dépenses inutiles et supprime-en une dès aujourd'hui.

🧠 **Gagner en clarté mentale**

- ✓ Fais une "liste des choses inachevées" et termine une tâche qui traîne depuis trop longtemps.
- ✓ Prends 30 minutes sans écran pour réfléchir à ce que tu veux vraiment vivre d'ici 3 mois.

🏠 **Améliorer ton environnement**

- ✓ Range ou transforme un coin de ta maison pour en faire un lieu où tu te sens bien.
- ✓ Débarrasse-toi de 5 objets inutiles qui t'encombrent et pèsent sur ton énergie.

⚡ **Créer un mini-mouvement vers ce que tu veux**

- ✓ Planifie une activité gratuite ou très simple qui te donne un sentiment de liberté (balade en forêt, coucher de soleil, pique-nique... mais assume-la comme un vrai plaisir, pas un pis-aller).
- ✓ Écris à une personne qui t'inspire pour lui poser une question ou créer un lien.



BONUS – CHALLENGE

Liberté financière

Une vérité à entendre

Une vérité à entendre : Beaucoup de gens disent qu'ils n'ont pas d'argent. Mais très peu prennent le temps de comprendre comment ils l'utilisent, comment ils peuvent l'optimiser, ou comment en créer autrement.

Ce challenge n'est pas un cours de finances. **C'est un réveil pratique.**

Si tu le fais sérieusement, tu ne gagneras peut-être pas 1000€ en une semaine, mais tu vas :

 Reprendre la main.

 Trouver des ressources que tu ne voyais pas.

 Te prouver que tu peux avancer, même avec peu.

1 défi par jour sur 7 jours, pour générer des ressources concrètes.

- 1** Fais le tri chez toi et trouve 3 choses à vendre **(1er revenu rapide)**
- 2** Propose une aide contre une contribution (voisin, ami) **(Échange de valeur)**
- 3** Supprime une dépense automatique inutile **(Économie immédiate)**
- 4** Apprends à faire quelque chose toi-même au lieu de le payer **(Autonomie)**
- 5** Crée un compte sur une plateforme (Vinted, Malt, Fiverr...) **(Ouverture vers une activité)**
- 6** Écris une liste de 10 compétences ou savoir-faire que tu pourrais monétiser **(Clarté)**
- 7** Choisis un projet "micro-rentable" à tester ce mois-ci **(CF Plan d'action)**

🥰 Changer ta relation à l'argent (sans te mentir)

Quelques vérités simples :

- 🔥 Ce n'est pas parce que tu as peu que tu es impuissant-e.
- 🔥 Ce n'est pas parce que tu ne viens pas d'un milieu aisé que tu dois rester en galère.
- 🔥 L'argent ne fait pas tout. Mais il facilite. Et tu peux apprendre à le faire circuler autrement.

🔧 Exercice de projection concrète : "Et si j'avais 1000€"

Ecrit sur une feuille que tu garderas

- Que ferais-tu si tu avais 1000€ de plus dans 3 mois ?
- Qu'est-ce que ça changerait dans ta vie ?
- Quelle est la 1re chose concrète que tu peux faire pour aller vers ça ?

🎁 J'ai un cadeau pour toi 🎁



💰 Un tableau pour économiser 1000€ en 1 an (cf fin du guide).

Tu veux partir en vacances ? **Ce tableau est ton ticket d'autonomie.**
Commence cette semaine. Même si tu n'as que 2€. **C'est pas le montant qui compte. C'est l'engagement.**

**Tu ne peux pas tout changer d'un coup.
Mais tu peux te créer une marge de liberté.
Et la liberté... ça commence par un premier pas vers l'autonomie.**

Tu stagnes

Recrée du mouvement, même sans argent



Et si on se mettait en mouvement :

Tu n'as peut-être pas d'argent. Tu n'as peut-être pas de vacances, de projets, ou même de perspectives.

 **Mais tu as un corps, du temps, des gestes, de l'espace autour de toi.**

Et tant que tu ne bouges rien dans ta réalité, rien ne bougera pour toi. C'est dur à entendre, mais c'est vrai :

 **Tant que tu restes figé-e, tu nourris le sentiment de blocage.**

La bonne nouvelle, c'est que tu n'as pas besoin de tout changer.

Tu as juste besoin de faire circuler ce qui est bloqué : dans ton espace, dans ton corps, dans ton emploi du temps.

 **Le mouvement ne coûte rien. Et pourtant, il change tout.**

... ou on te retient ?



💡 Et si ton blocage ne venait pas que de toi ?

Parfois, ce qui t'empêche d'avancer, ce n'est pas ton manque de volonté. **C'est l'environnement dans lequel tu essaies de bouger.**

👉 Être entouré-e de gens qui se plaignent, rien de ceux qui osent, ou répètent "ça sert à rien"... ça t'alourdit.

Ça t'empêche de croire en tes propres élans.

Tu peux commencer petit : observe, trie, choisis mieux à qui tu donnes ton énergie.

♦ Tu n'as pas à tout casser autour de toi. Mais tu peux protéger ce que tu construis en toi.

👉 **Le mouvement intérieur a besoin d'un espace extérieur qui ne l'étouffe pas.**

⚡ **Et si la personne qui fatigue les autres par sa négativité... c'était toi, sans t'en rendre compte ?"**

La bonne nouvelle : tu peux changer ça dès aujourd'hui.



Exercice : 3 espaces à débloquent dans ta vie

 **Prends quelques minutes et complète :**

Un espace physique que je peux réorganiser ou nettoyer pour me sentir plus libre :

.....
.....

Une chose que je repousse depuis trop longtemps et que je peux faire cette semaine :

.....
.....

Un moment dans ma journée où je peux remettre du mouvement dans mon corps (marche, étirement, musique...) :

.....
.....



Ton passage à l'action



Aujourd'hui, choisis un espace à débloquent.

Que ce soit :

- ton salon
- ton agenda
- ton corps
- une situation administrative

Peu importe. Mais fais-le aujourd'hui.

- Pose une action qui crée un AVANT et un APRÈS.
- Et remarque ce que ça change en toi, même légèrement.

Aujourd'hui, Observe:

Demande toi: qui t'alourdit... et qui te nourrit ?

Tu rabâches...

Transforme tes pensées, transforme ta vie



Et si tu te permettait d'avancer :

Il y a des phrases qu'on répète sans même s'en rendre compte.

Des phrases qu'on balance à voix haute, ou qu'on garde en boucle dans la tête. Du style :

- ➡ "De toute façon j'ai pas le choix"
- ➡ "Je suis trop fatigué-e pour ça"
- ➡ "Ça sert à rien"

Ces phrases ont l'air anodines. Mais elles t'enferment. Elles deviennent des cages. Des murs invisibles.

Et plus tu les répètes... plus tu y crois. Et plus tu y crois... moins tu bouges.

 **Ce chapitre est là pour te montrer que tu peux changer ta façon de parler à toi-même, pour enfin agir autrement.**



Exercice : Tu te dis quoi ?

 **Prends quelques minutes et complète :**

Écris ici les 3 plaintes que tu répètes le plus souvent en ce moment (même mentalement) :

-
-
-

Puis transforme-les en phrases d'action ou de choix, ex:

J'ai pas de chance ➡ **Je choisis de créer mes opportunités**

J'ai pas le temps ➡ **Je prends 10 minutes pour avancer un peu**

J'ai pas d'argent ➡ **Je cherche une solution concrète aujourd'hui**

C'est trop tard pour moi ➡ **Je peux commencer maintenant, même à mon rythme**



Ton passage à l'action



Fais reset à ton cerveau et reformate tes pensées

 Et maintenant ?

🔥 Choisis une nouvelle phrase que tu as écrite juste avant.

🔥 Répète-la dans ta tête chaque fois que l'ancienne revient.

🔥 Et surtout : fais une action qui va avec. Même minuscule.

Ce que tu dis construit ta réalité.

Tu peux continuer à répéter ce qui t'éteint... ou commencer à parler comme quelqu'un qui veut vraiment changer quelque chose.

Crée ton propre levier

Des idées simples pour gagner de l'argent autrement



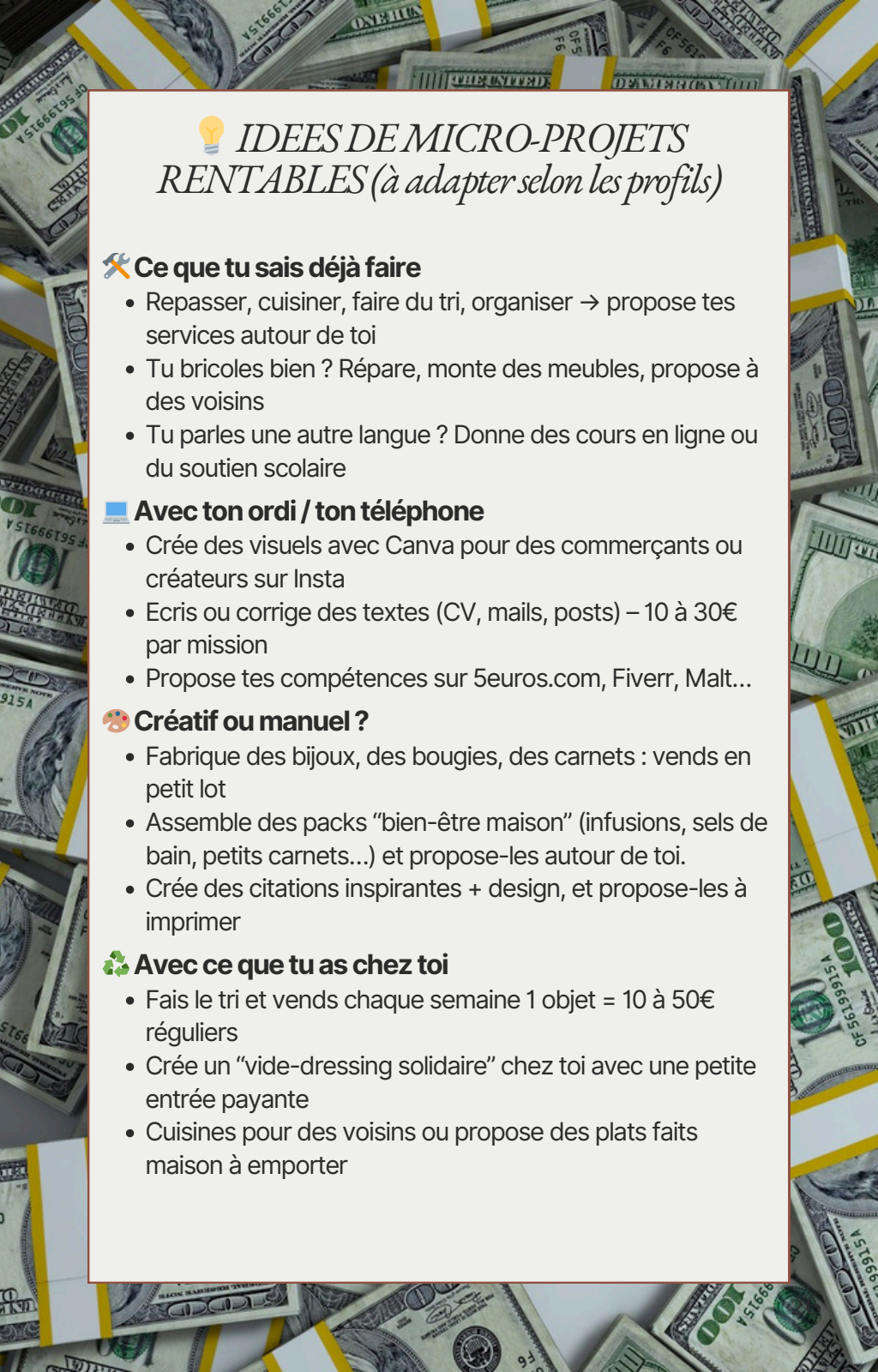
Tu crois peut-être que pour gagner plus, il faut un diplôme, un réseau, un capital ou que si tu n'as pas un vrai job stable, tu ne peux rien créer. **C'est faux.** Aujourd'hui, des milliers de personnes génèrent des revenus complémentaires avec presque rien, simplement en **utilisant ce qu'elles savent déjà faire...** ou en rendant service. Tu n'as peut-être pas un business dans la tête.

➡ **Mais tu peux avoir un projet micro-rentable dans les mains.**

Qu'est-ce qu'un projet micro-rentable ?

C'est une activité :

-  simple à lancer
-  avec peu ou pas d'investissement
-  qui peut rapporter de 10 à 200€ par mois ou plus
-  et qui te redonne le goût de créer et recevoir



IDEES DE MICRO-PROJETS RENTABLES (à adapter selon les profils)

Ce que tu sais déjà faire

- Repasser, cuisiner, faire du tri, organiser → propose tes services autour de toi
- Tu bricoles bien ? Répare, monte des meubles, propose à des voisins
- Tu parles une autre langue ? Donne des cours en ligne ou du soutien scolaire

Avec ton ordi / ton téléphone

- Crée des visuels avec Canva pour des commerçants ou créateurs sur Insta
- Ecris ou corrige des textes (CV, mails, posts) – 10 à 30€ par mission
- Propose tes compétences sur 5euros.com, Fiverr, Malt...

Créatif ou manuel ?

- Fabrique des bijoux, des bougies, des carnets : vends en petit lot
- Assemble des packs "bien-être maison" (infusions, sels de bain, petits carnets...) et propose-les autour de toi.
- Crée des citations inspirantes + design, et propose-les à imprimer

Avec ce que tu as chez toi

- Fais le tri et vends chaque semaine 1 objet = 10 à 50€ réguliers
- Crée un "vide-dressing solidaire" chez toi avec une petite entrée payante
- Cuisines pour des voisins ou propose des plats faits maison à emporter



Exercice : Imagine, crée ...

Écris ici 3 idées que tu pourrais tester ce mois-ci.
Ne pense pas "gros". Pense faisable.

Ecris les ici:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ton passage à l'action



Aujourd'hui, n'attends pas d'être prêt·e. Lance-toi !
Même imparfait·e. Ce qui compte c'est d'être en mouvement, en action.

- 🔥 Choisis une idée ou imagine-en une autre, même la plus simple.
- 🔥 Fixe une date dans les 7 jours pour lancer un premier test réel.

Et si tu veux des actions concrètes, rends toi à la page suivante ➡

15 actions concrètes pour sortir de la plainte et reprendre ta vie en main

Bouger dans ta réalité

- ☐ J'ai fait une action que je repoussais depuis trop longtemps
- ☐ J'ai organisé ou simplifié un espace important pour alléger mon quotidien
- ☐ J'ai marché ou bougé mon corps au lieu de rester figé dans mes pensées
- ☐ J'ai pris un engagement réel dans mon emploi du temps (et je l'ai tenu)
- ☐ J'ai modifié une routine qui me tirait vers le bas

Me réaffirmer dans ma vie

- ☐ J'ai pris une décision que je repoussais par peur de déranger
- ☐ J'ai mis une limite claire avec quelqu'un ou quelque chose qui me nuit
- ☐ J'ai osé parler de mon vrai besoin à quelqu'un (sans masque)
- ☐ J'ai envoyé un message ou fait une demande que je reportais
- ☐ J'ai lancé une idée ou une offre (même imparfaite) au lieu d'attendre le bon moment

Activer ma puissance intérieure

- ☐ J'ai utilisé une de mes forces pour améliorer concrètement ma journée
- ☐ J'ai transformé une plainte en action (ex. : "je suis seul" → j'ai proposé une sortie)
- ☐ J'ai posé une action visible qui me rapproche de ce que je veux vraiment vivre
- ☐ J'ai arrêté de nourrir une excuse que je connais par cœur
- ☐ J'ai célébré une victoire, même minuscule, au lieu de la minimiser



Tu as avancé. Tu t'es regardé en face. Tu t'es levé·e. Bravo

Tu as lu. Tu as peut-être écrit. Peut-être pleuré. Peut-être ri. Tu t'es reconnu·e dans certaines pages. Tu t'es peut-être senti·e bousculé·e aussi. Et si tu es arrivé·e jusqu'ici, c'est que **tu ne veux plus vivre comme avant**. Ce guide ne te promettait pas une vie parfaite. Mais il t'a offert quelque chose de bien plus précieux :

👉 **Le pouvoir de continuer, différemment.**

Tu as découvert que :

- Tu peux transformer une plainte en action.
- Tu peux passer de l'envie à l'inspiration.
- Tu peux bouger, agir, créer, décider... même sans tout avoir.

🌟 **Et maintenant, une dernière vérité à entendre :**

Toi qui as tant envié les autres... **Tu ne sais pas combien de gens, autour de toi, te regardent avec admiration**. Pour ton courage. Pour ta façon de tenir. Pour ta générosité, ta résilience, ton honnêteté. **Peut-être que ce que tu crois être banal en toi... est le trésor que d'autres rêveraient d'avoir. Je t'invite à trouver tous ces trésors en toi!**

🏡 **Dernier mot :**

Tu n'es plus là où tu étais au début de ce guide.

Tu ne vois peut-être pas encore tout ce qui a bougé.

Mais le mouvement est lancé. Reviens-y quand tu veux.

Mais surtout : **continue à avancer.**

🔥 Et après ...? Tu as envie d'aller plus loin ?

Tu es allé·e au bout de ce guide.

Tu as pris le temps de te regarder en face, de ressentir, d'agir. Et peut-être que quelque chose s'est rallumé en toi : un élan, un feu, une envie de ne plus t'excuser d'exister, une envie d'aller plus loin que "ça va"... et de te sentir pleinement vivant·e.

🔓 LES PORTES DE TON RAYONNEMENT

C'est un accompagnement que j'ai créé pour celles et ceux qui veulent :

- retrouver leur force intérieure
- sortir des rôles et des masques
- apprendre à rayonner sans se brûler
- se reconnecter à leur essence profonde et l'incarner dans leur vie

👉 Que tu sois une femme ou un homme, ce programme est pour toi **si tu veux redevenir créateur de ta vie, et ne plus laisser ton feu s'éteindre.**

💬 Concrètement, on y fait quoi ?

On travaille ensemble sur :

- Ton alignement intérieur
- La libération des blocages qui t'empêchent d'avancer
- La reconquête de ta puissance personnelle (pas agressive, pas surjouée : juste vraie)
- Le passage à l'action, encore et toujours — mais depuis qui tu es vraiment

📌 Tu veux savoir si c'est pour toi ?

Tu peux m'écrire directement sur instagram :

➡ ➡ [Stéphanie massage bien-être.](#)

Ou découvrir l'accompagnement complet ici :

➡ ➡ <https://stephaniejoaquim.systeme.io/rayonnement>

Tu n'as pas besoin d'être prêt·e. Tu as juste besoin d'avoir envie de ne plus te trahir.

🌟 **Si tu veux continuer le chemin, tu sais où me trouver.**

Les Portes de ton Rayonnement

Carnet d'éveil intérieur au fil des 5 Portes

Un voyage intérieur au rythme de votre âme



Les portes de ton rayonnement est un accompagnement en présentiel, mêlant techniques puissantes de libération émotionnelle, énergétique et corporelle.

Et si tu es loin, je t'accompagne aussi en ligne, avec la même intensité.

Contacte moi si tu veux
en savoir plus



Stéphanie Joaquim

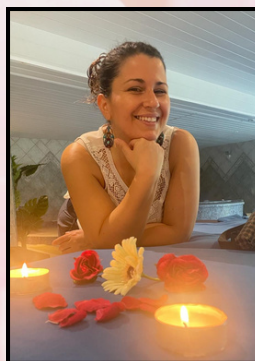
Trans-Formatrice
Révéler, Guider et Transformer
06.64.36.83.05

🌟 Qui suis-je pour t'avoir écrit ce guide ?

Je m'appelle **Stéphanie Joaquim**,
et moi aussi, un jour, j'en ai eu marre.

Marre de tourner en rond, de douter,
de me perdre dans une vie qui ne me
ressemblait plus.

J'ai entamé une reconversion
professionnelle il y a quelques années
et ce choix a transformé toute ma vie :
professionnelle, personnelle, intérieure.



Aujourd'hui, je suis praticienne et formatrice de praticien et
de formateur en massage, notamment du **Massage des 5
Continents**

J'accompagne les êtres à se reconnecter à leur corps, à leur
lumière et à leur propre pouvoir de transformation.

J'aime guider. J'aime voir l'étincelle se rallumer dans les
yeux de ce qui viennent me voir.

🔧 Je me souviens encore de cette ancienne collègue qui
m'appelait "sa lampe torche". cela me faisait rire et je croyais
qu'elle plaisantait. Mais aujourd'hui, je comprends :
elle voyait déjà cette lumière que je porte, celle que je
transmets aujourd'hui pour que toi aussi, tu puisses briller.

💛 **Merci d'avoir parcouru ce guide.**

Merci de t'être autorisé·e à t'ouvrir à toi-même.

La transformation ne fait que commencer.

Et si un jour tu veux aller plus loin, tu sais où me trouver.

✉️ rayonnezvotreenergie@gmail.com

📱 Instagram : @stephaniemassagebienetre

MÉDITATIONS GUIDÉES À ÉCOUTER

Tu as commencé à te regarder en face, à bouger à ressentir. Maintenant, je t'invite à ralentir. À respirer. À intégrer. Ces méditations sont là pour t'aider à :

- ♪ laisser descendre le changement dans ton corps,
- ♪ sortir du mental,
- ♪ et réveiller ce qui sommeille en toi : ton pouvoir, ta capacité à recevoir, ton mouvement.

Prends un temps pour toi. Installe-toi au calme. **Écoute. Et laisse faire.** Le plus important, ce n'est pas de tout comprendre... **C'est de revenir à toi.**

MÉDITATION 1 – Je me libère pour accueillir l'abondance

L'abondance, ce n'est pas juste une question d'argent. C'est sentir que tu es soutenu·e, que tu peux recevoir sans culpabilité, et que tu n'as pas besoin de vivre en mode survie toute ta vie.

Cette méditation va t'aider à libérer les peurs de manquer, et à t'ouvrir à autre chose : un espace intérieur où tu peux respirer et recevoir.

▶  Scanne ce QR code pour l'écouter :



MÉDITATION 2 – J'e reprends ma place dans ma vie

Pendant trop longtemps, tu t'es oublié·e. Tu t'es adapté·e, tu t'es effacé·e, tu as laissé les autres choisir, décider, avancer. Et à force, tu t'es éloigné·e de toi.

Cette méditation est là pour t'aider à revenir dans ton propre centre, à reprendre ton énergie, ton espace, ta voix.

▶  Scanne ce QR code pour l'écouter :



Un dernier mot :

Ces méditations ne vont pas "changer ta vie à ta place". Mais elles peuvent t'ouvrir un nouvel espace. Et si tu y entres vraiment... **Alors le changement commence.**

ÉCONOMISER EN 1 AN



1 000 €

COCHEZ UNE CASE PAR SEMAINE

33€	19€	8€	31€	5€	4€	15€
6€	7€	25€	21€	18€	6€	19€
20€	9€	27€	15€	22€	11€	20€
28€	19€	0€	49€	11€	20€	35€
29€	22€	9€	34€	23€	15€	21€
19€	18€	5€	50€	12€	17€	22€
19€	22€	17€	33€	3€	40€	26€
10€	8€	23€				

Tes notes, tes pensées ...

Permetis toi de tout dire

*Par l'écriture, tu prends
conscience*

Exprime toi pour libérer

HEY TOI !
OUI TOI...



**Si tu te
plaints
tout le
temps...**

C'est pour toi !



Stéphanie Joaquim
Trans-Formatrice
Révéler, Guider et Transformer