

LES BASES DE LA TRANSFORMATION FÉMININE



EBOOK

PAR COACH MARINE PILATES

SOMMAIRE

01 Introduction

02 Ton énergie varie

03 Ton équilibre intérieur

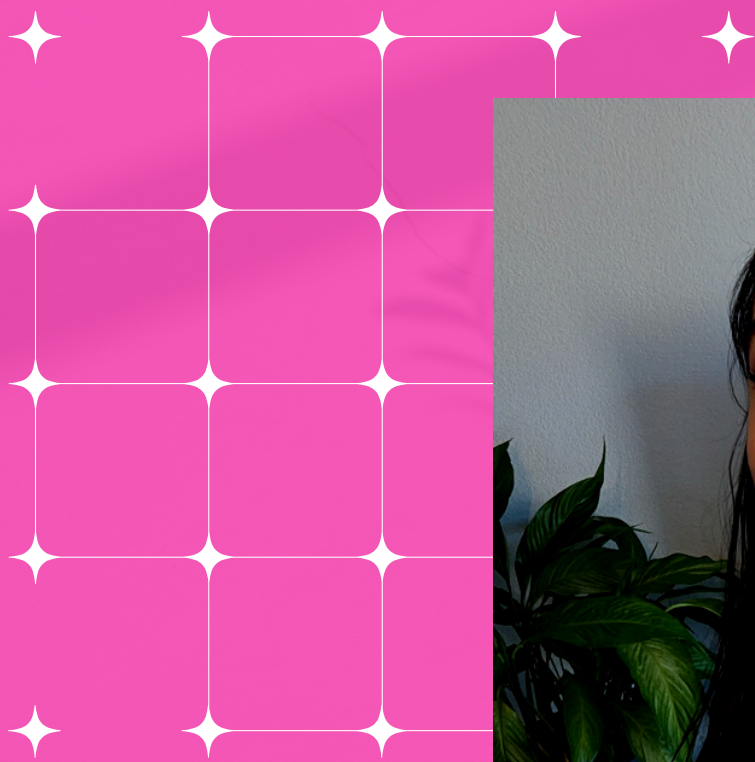
04 Tes émotions

05 Sport & Nutrition

06 Ton environnement

07 Conclusion

INTRODUCING



A PROPOS DE MOI

Pendant des années, j'ai voulu changer mon corps sans l'écouter.

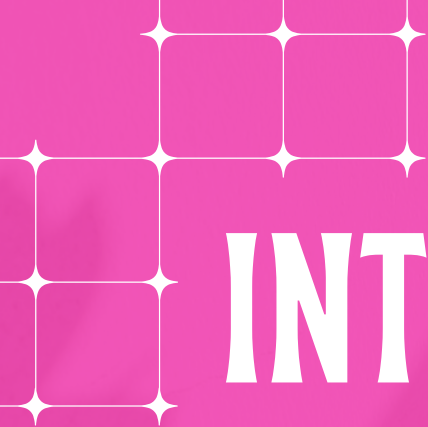
Je forçais, je culpabilisais, je recommençais... jusqu'à comprendre que le problème ne venait pas de moi, mais d'un modèle qui oublie la nature cyclique des femmes.

En apprenant à respecter, mes émotions et mon énergie, tout s'est rééquilibré naturellement.

C'est ainsi qu'est née HORA : une méthode pour les femmes,

fondée sur la compréhension de soi et la bienveillance envers son corps.

Ici, pas de perfection juste une invitation à te (re)connecter à toi-même, et à faire la paix avec ton corps, ton énergie et ton esprit.



INTRODUCTION

Depuis des années, on t'a dit que ton corps était compliqué. Que tes sautes d'humeur étaient bizarres. Que ta fatigue était une faiblesse. Que tes fringales étaient un manque de volonté. Mais c'est faux. Complètement faux. Ton corps n'est pas compliqué il te parle. Et il a tant à te dire.

Chaque signal que ton corps t'envoie est un message, pas une défaillance. Cette fatigue après le déjeuner ? Un message. Cette envie irrésistible de chocolat ? Un message. Cette sensation d'émotions qui débordent sans raison apparente ? Un message aussi. Ton corps est un système d'information extraordinaire, constamment en conversation avec toi. Le problème, c'est que nous n'avons jamais vraiment appris le langage.

Tout au long de ce livre, nous allons ensemble décoder ces signaux les signaux hormonaux qui orchestrent ton énergie, les signaux émotionnels qui colorent tes journées, et les signaux physiques que tu ressens dans ta peau et tes os. Pas avec du jargon médical compliqué, mais avec la douceur et la clarté que tu mérites.

Parce que comprendre ton corps, c'est te comprendre. Et te comprendre, c'est te faire du bien.

CHAPITRE 1

COMPRENDRE TON ENERGIE FEMININE

Imaginez une montagne russe, mais au lieu de monter et descendre en quelques secondes, ce manège dure des semaines. Certains jours tu te sens invincible, comme si tu pouvais conquérir le monde. D'autres jours, tu as envie de rester sous ta couette et c'est tout ce qui t'intéresse. Et puis il y a tous les jours entre les deux, des jours où tu fonctionnes, où tu avances, sans vraiment vibrer.

Voici la grande nouvelle : c'est normal. C'est tellement normal que c'est le fonctionnement par défaut de ton système. Les fluctuations d'énergie ne sont pas des bugs dans ton programme, elles en sont une feature.

Ton énergie fluctue comme les saisons. Certaines semaines, tu es au printemps, expansive, créative, pleine de projets. D'autres fois, tu es en été ton apogée, rayonnante. Puis vient l'automne, tu as besoin de te rassembler, de digérer, de préparer la transition. Et puis l'hiver le moment d'aller vers l'intérieur, de reposer, de te régénérer.



LE CYCLE FEMMININ

PHASE 1

Hiver (menstruation) → besoin de repos, d'introspection.

PHASE 2

Printemps (phase folliculaire) → regain d'énergie, envie de nouveaux projets.

PHASE 3

Été (ovulation) → confiance, rayonnement, connexion sociale.

PHASE 4

Automne (phase lutéale) → besoin de recentrage, d'organisation, de douceur.





Exercice

But : relier ton cycle à ton ressenti pour mieux piloter ton énergie chaque jour.

1. Télécharge une application ou imprime un mini calendrier de 30 jours.

2. Chaque soir, note 3 choses :

- ton niveau d'énergie (de 1 à 5),
- ton émotion dominante,
- ton besoin du jour (repos, connexion, mouvement, douceur...).

3. Après un mois, observe :

- Les moments où tu es la plus créative ou sociable.
- Les périodes où tu ressens plus de fatigue ou d'introspection.
- Les liens entre ton corps et tes émotions.

Résultat : tu découvres ton propre rythme intérieur et apprends à vivre alignée avec lui.

CHAPITRE 2

TON ÉQUILIBRE INTERIEUR

L'orchestre. Quand elles jouent en harmonie, la musique est belle. Quand l'une d'elles fait du bruit, tout devient discordant. Et voici le truc : personne ne t'a jamais montré qui jouait quel instrument.

Commençons par les quatre principales qui orchestrent ta vie :

- La dopamine — C'est ta hormone de motivation, de plaisir et d'accomplissement. Quand tu en as assez, tu te sens capable, motivée, confiante. Quand tu en manques, tout semble difficile, vide, sans intérêt. Elle aime l'action, les petites victoires, les choses qui créent du momentum.
- La sérotonine — C'est ton hormone du bien-être et de la stabilité émotionnelle. Elle aime la lumière naturelle, l'activité physique, les connexions sociales authentiques. Elle te donne la sensation de paix, d'équilibre, de confiance.
- Le cortisol — C'est ton hormone du stress. Elle est utile quand il y a un vrai danger, mais problématique quand elle reste élevée à cause du stress chronique. Trop de cortisol = épuisement, anxiété, prise de poids, sommeil chaotique.
- L'œstrogène et la progestérone — Ces deux-là orchestrent ton cycle. L'œstrogène monte en première moitié du cycle, te donnant énergie et extériorité. La progestérone monte en deuxième moitié, t'invitant à aller vers l'intérieur.

EXERCICE

Prendre conscience des déséquilibres hormonaux, émotionnels et physiques qui freinent votre transformation.

Avant d'aller plus loin dans votre transformation, prenez un instant pour faire le point sur votre corps intérieur.

Le Bilan Féminin HORA est un outil exclusif conçu pour vous aider à comprendre :

- vos équilibres hormonaux,
- votre énergie émotionnelle,
- votre rapport au corps, à la nutrition et au mouvement.

En quelques minutes, vous découvrirez si certains déséquilibres peuvent expliquer votre fatigue, vos variations d'humeur ou vos difficultés à progresser malgré vos efforts.

Faites le test maintenant

Accédez au questionnaire complet ici :

DÉMARRER LE QUESTIONNAIRE

CHAPITRE 3

TES ÉMOTIONS : TON SUPERPOUVOIR

On te l'a dit toute ta vie : calme-toi, tu es trop sensible, tu pleures trop facilement, tes émotions prennent trop de place. Comme si ta capacité à ressentir était un défaut à corriger au lieu d'une force à cultiver.

Voici la vérité qu'on n'a pas osé te dire : tes émotions ne sont pas le problème. Le problème, c'est que tu as appris à les ignorer, à les réprimer, à les juger au lieu de les écouter.

Tes émotions sont des messages sophistiqués. Elles te parlent de tes vrais besoins, de tes limites, de ce qui compte vraiment pour toi. La tristesse te dit : "Tu as besoin de pleurer, de lâcher prise, de te reposer." La colère te dit : "Une limite a été franchie, tu dois te défendre." L'anxiété te dit : "Tu sens que quelque chose est instable, fais-en sorte que ce soit sûr à nouveau." L'inconfort te dit : "Cette situation ne t'aligne pas avec tes valeurs."





"Tu es trop sensible"

Et pourtant, on t'a appris à sourire quand ça ne va pas, à être forte quand tu es épuisée, à tout garder à l'intérieur pour ne pas déranger.

Mais à force de retenir ce que tu ressens, ton corps finit par parler à ta place fatigue, tensions, grignotages, irritabilité...

C'est lui qui crie ce que ton cœur n'a pas eu le droit d'exprimer.

Revenir à tes émotions, c'est revenir à ton corps.

C'est accepter que pleurer, trembler, rire ou crier, ce n'est pas une faiblesse c'est une libération.

Chaque émotion que tu accueilles devient une énergie qui circule à nouveau, une part de toi qui retrouve sa place.

Alors, au lieu de fuir ce que tu ressens, prends le temps d'écouter.

Ferme les yeux, respire profondément, et demande-toi :

"Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire à travers cette émotion ?"

C'est le début d'une relation plus douce, plus vraie, et plus puissante avec toi-même.

EXERCICE

IDENTIFIER LE BESOIN

La prochaine fois que tu ressens une émotion intense, pause. Demande-toi : "Qu'est-ce que cette émotion essaie de me dire ? Quel besoin cache-t-elle ?" Écris-le sans censure.

ACCUEILLIR LE MESSAGE

Au lieu de juger l'émotion, remercie-la. "Merci tristesse, tu me dis que j'ai besoin de repos." "Merci colère, tu me dis que je dois établir une limite."

RÉPONDRE AU BESOIN

Maintenant, agis. Si tu as besoin de repos, repose-toi. Si tu as besoin d'une limite, établis-la. L'émotion disparaît souvent une fois que tu adresses le vrai besoin.



CHAPITRE 4

SPORT & NUTRITION ECOUTER TON CORPS

On t'a souvent dit que pour transformer ton corps, il fallait tenir, résister, ne rien lâcher.

Mais personne ne t'a appris à écouter ton corps.

Pourtant, c'est lui ton meilleur guide.

Ton énergie, ta digestion, ton appétit, ta motivation à bouger : tout est lié à ton équilibre hormonal et émotionnel.

Quand tu comprends ce lien, tout change.

Tu n'as plus besoin de forcer, ni de culpabiliser.

Tu apprends à avancer avec ton corps, pas contre lui.





Alimentation intuitive et hormonale

Ton corps te parle à travers tes envies.

Les fringales sucrées ne sont pas une faiblesse : elles traduisent souvent un manque de sérotonine ou une fatigue émotionnelle.

Les envies de salé peuvent signaler un stress ou un déséquilibre minéral.

Et les moments où tu n'as pas faim sont parfois simplement le signe que ton système digestif a besoin d'une pause.

Apprendre à te nourrir selon ton cycle et ton ressenti, c'est te reconnecter à ton énergie féminine :

- Pendant les règles → ton corps se nettoie : mise sur la douceur, les plats chauds, riches en fer et en oméga-3.
- Pendant la phase folliculaire → ton énergie remonte : favorise la légèreté, les fibres et les aliments frais.
- Pendant l'ovulation → tu rayannes : écoute tes envies, c'est le moment de socialiser et de te faire plaisir.
- Pendant la phase lutéale → l'énergie redescend : choisis le réconfort sain (chocolat noir, patate douce, magnésium).

Chaque phase a ses besoins. Tu n'as pas besoin d'un régime, mais d'une connexion à ton rythme.



Le mouvement comme dialogue avec ton corps



Bouger ne veut pas dire “forcer”.

Le mouvement est avant tout une conversation entre ton corps et ton mental.

Chaque séance, chaque marche, chaque respiration est un échange d’informations : ton corps te parle — encore faut-il apprendre à l’écouter.

Il est primordial d’adapter ton activité à ton énergie du moment.

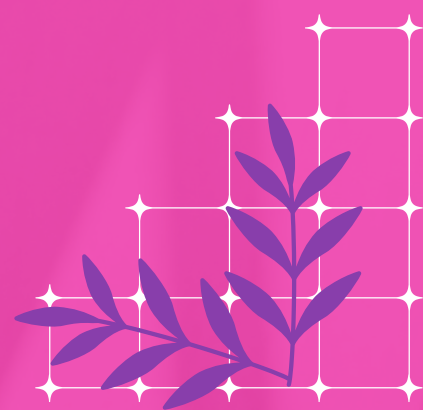
Par exemple, pendant tes règles, ton corps fait déjà face à un grand stress physiologique : il a besoin de douceur, pas d’un HIIT épuisant.

Faire une séance trop intense à ce moment-là, c’est comme crier sur quelqu’un qui te demande du calme : tu le stresses encore plus.

Résultat : inflammation, fatigue, frustration.

À l’inverse, si tu choisis une activité adaptée — comme du Pilates, du stretching ou une marche lente — tu accompagnes ton corps dans son processus.

Tu ne le brusques pas, tu le soutiens.



MAIS ATTENTION

Mais attention : écouter ton corps ne veut pas dire rester dans ta zone de confort.

Il y a des jours où ton mental te dira “je n’ai pas envie”, alors que ton corps, lui, a besoin de mouvement pour libérer des endorphines et retrouver de l’énergie.

La clé, c’est de trouver le juste milieu :
savoir quand ralentir, et quand te dépasser.
C’est ce subtil équilibre entre respect et challenge qui transforme ton corps et ton rapport à toi-même.



CHAPITRE 4

TON ENVIRONNEMENT CONTEXTE INVISIBLE

Voici une vérité inconfortable : tu n'es pas ton propre système. Tu es un système imbriqué dans d'autres systèmes. Ton environnement physique, émotionnel, social, digital affecte ton nerf bien plus que tu ne l'imagines.

Si tu es entourée de chaos, ton système nerveux reste en alerte. Si tu es avec des gens qui te vident, ton énergie s'écoule. Si ton téléphone te bipe sans arrêt avec des notifications, ton attention est fragmentée. Et ce qui se fragmentait est ton capacité à te sentir entière.

La charge mentale féminine est réelle. On te demande de porter mille choses : l'organisation du foyer, l'émotionnel des proches, les attentes sociales, le travail, les aspirations personnelles. Pas étonnant que tu te sentes épuisée. Tu portes un bâtiment sur tes épaules.

Mais voici ce qu'on ne t'a jamais dit : tu as le pouvoir de changer ton environnement. Pas un contrôle total — la vie a toujours ses imprévus. Mais tu as du pouvoir. Énormément de pouvoir.

Ce que tu laisses entrer dans ta vie façonne ton énergie, ton humeur et ta clarté mentale.
Apprends à créer des espaces autour de toi et en toi qui soutiennent ta transformation.

Environnement physique

Crée des espaces qui te ressourcent. Un coin calme. De la lumière naturelle. De l'ordre qui apaise. Des objets qui te font sourire.

Environnement émotionnel

Entoure-toi de permission : permission de ralentir, de pleurer, d'être imparfaite, de changer d'avis. Cultive la bienveillance, d'abord envers toi.



Environnement social

Sois sélective avec ton énergie. Les gens qui te vident ? Réduis-les. Les gens qui t'énervent ? Augmente-les. Ce n'est pas cruel, c'est intelligent.

Environnement digital

Mute les notifications. Désabonne-toi des flux qui te font mal. Crée des limites avec les réseaux. Ton énergie mentale mérite protection.

TON ENVIRONNEMENT, TON MIROIR INTÉRIEUR

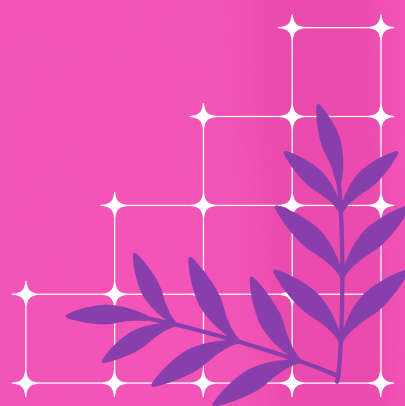


Exercice

Fais le tri dans ce qui
te vide et ce qui te
nourrit

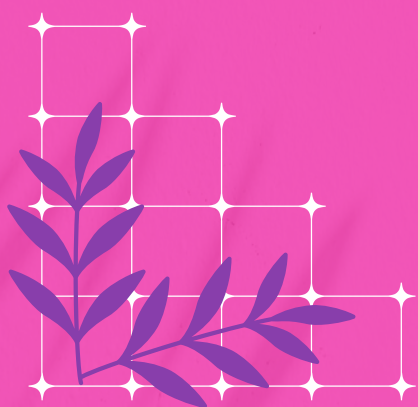
CE QUI ME VIDE (À RÉDUIRE)

Listes les trois choses qui
t'épuisent le plus une
activité, une personne, une
situation.



CE QUI ME NOURRIT (À AUGMENTER)

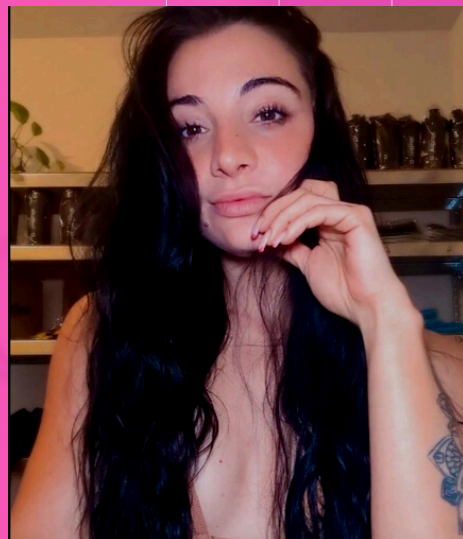
Listes les trois choses qui te
remplissent le plus un
moment, une personne, une
activité.



Maintenant, l'action simple : cette semaine, augmente une
chose qui te nourrit de 10%. Et réduis une chose qui te vide
de 10%. C'est petit. C'est faisable. Et c'est puissant.

TA TRANSFORMATION COMMENCE MAINTENANT PAS DEMAIN, PAS LUNDI

Tu es arrivée jusqu'ici. Tu as lu. Tu as réfléchi. Tu as peut-être même fait quelques exercices. Et maintenant tu te poses la question : "Et maintenant ? Comment je commence vraiment ?"



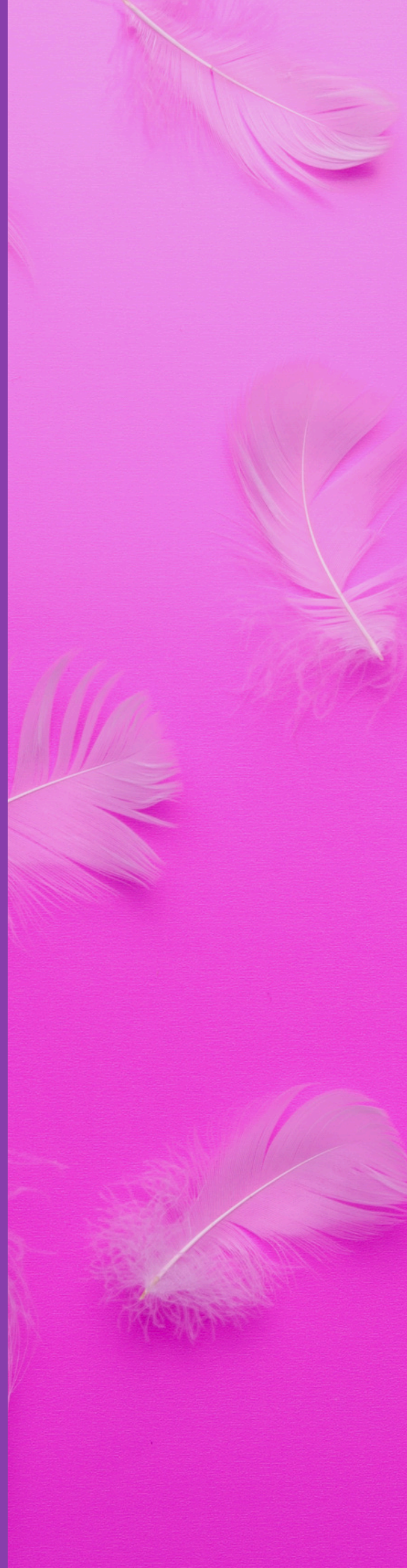
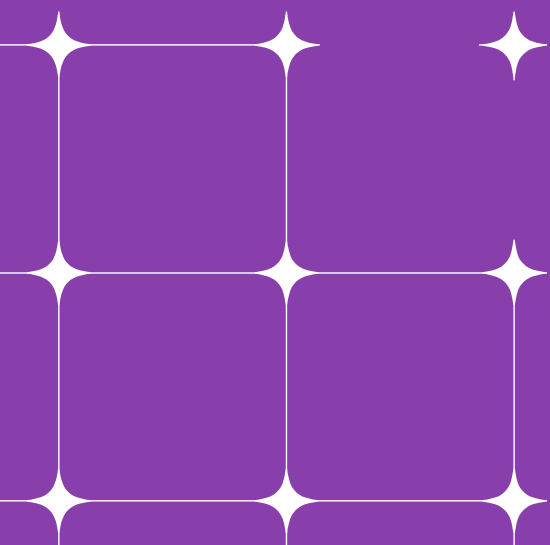
VOICI CE QUE JE VEUX QUE TU SACHES :

Tu ne dois pas être parfaite pour commencer. Tu ne dois pas attendre d'avoir tout compris. Tu ne dois pas attendre le bon moment, la bonne énergie, la bonne lune. Le bon moment, c'est maintenant. Imparfait. Incomplet. Mais authentique.

Cette transformation n'est pas une destination où tu arrives une fois et c'est fini. C'est une danse continue entre toi et ton corps, toi et ta vie. Certains jours seront faciles. D'autres seront durs. Certaines semaines tu tiendras tes micro-changements. D'autres semaines tu les oublieras complètement. Et c'est ok.

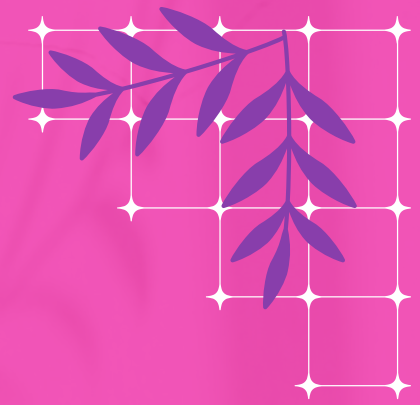
Ce que nous avons construit ensemble dans ces chapitres, c'est une boîte à outils. Une carte. Une permission. La permission de t'écouter. De respecter tes fluctuations. De voir tes émotions comme des messages au lieu de des défaillances. De bouger ton corps avec douceur. De créer un environnement qui te soutient. De changer lentement, fermement, irrémédiablement.

Le changement durable arrive quand tu arrêtes de combattre ta nature et que tu commences à la célébrer. Quand tu arrêtes de chercher dehors ce que tu avais besoin de trouver dedans : la capacité à t'écouter, à te respecter, à prendre soin de toi comme tu le ferais pour quelqu'un que tu aimes profondément.



CETTE SEMAINE

Fais une chose. Une seule.
La plus petite action
possible qui te rapproche
de toi-même. Une
respiration. Une
promenade. Une
conversation honnête. Un
verre d'eau au lieu d'un café.
Quelque chose.

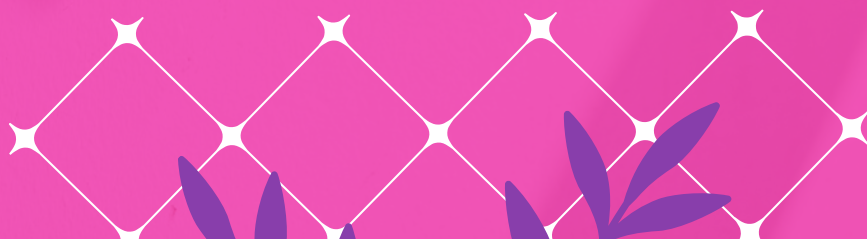


CE MOIS

Laisse ce micro-changement
devenir habituel. Puis ajoute-
en un autre. Lentement.
Patiemment. Comme un
jardin que tu cultives, pas
comme une maison que tu
construis en 48 heures.

CETTE ANNÉE

Cette année
Regarde en arrière. Tu vas voir
les changements. Pas un
grand saut dramatique. Des
milliers de petits pas qui t'ont
menée loin de là où tu étais.
C'est ça, la vraie
transformation.



On vit dans une culture qui valorise la vitesse. Aller plus vite. Faire plus. Accomplir plus. Transformer plus. Et voici le mensonge qu'on ne t'a jamais dit : tu n'as pas besoin d'aller plus vite. Tu n'as jamais eu besoin d'aller plus vite.

Ce dont tu as besoin, c'est de continuer. De rester connectée à toi-même. De continuer à écouter. De continuer à respecter tes cycles. De continuer à honorer tes émotions. De continuer à nourrir ton corps, à le reposer, à gérer ton stress. De continuer à créer un environnement qui te soutient. De continuer.

La nouvelle version de toi n'est pas quelque chose à atteindre. Elle est quelque chose à cultiver. Et elle a commencé le moment où tu as lu la première phrase de ce document. Le moment où tu as commencé à poser la question : "Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire ?"

Tu es déjà en route. Tu as déjà commencé. Et c'est tout ce qui compte.

Merci d'avoir été ici avec moi pendant ces chapitres. Merci d'avoir pris le temps de te lire. De t'écouter. De te respecter. C'est un acte révolutionnaire dans un monde qui t'a toujours dit de courir plus vite. Continue comme ça. Le monde a besoin des femmes qui s'écoutent. C'est de toi dont il a besoin 🤍

*« TU N'ES PAS BRISÉE. TU N'ES PAS TROP SENSIBLE. TU N'ES PAS
TROP ÉMOTIONNELLE. TU ES SIMPLEMENT UNE FEMME QUI A
OUBLIÉ COMMENT S'ÉCOUTER. ET MAINTENANT, TU TE SOUVIENS. »*

Hera
FOR WOMEN