

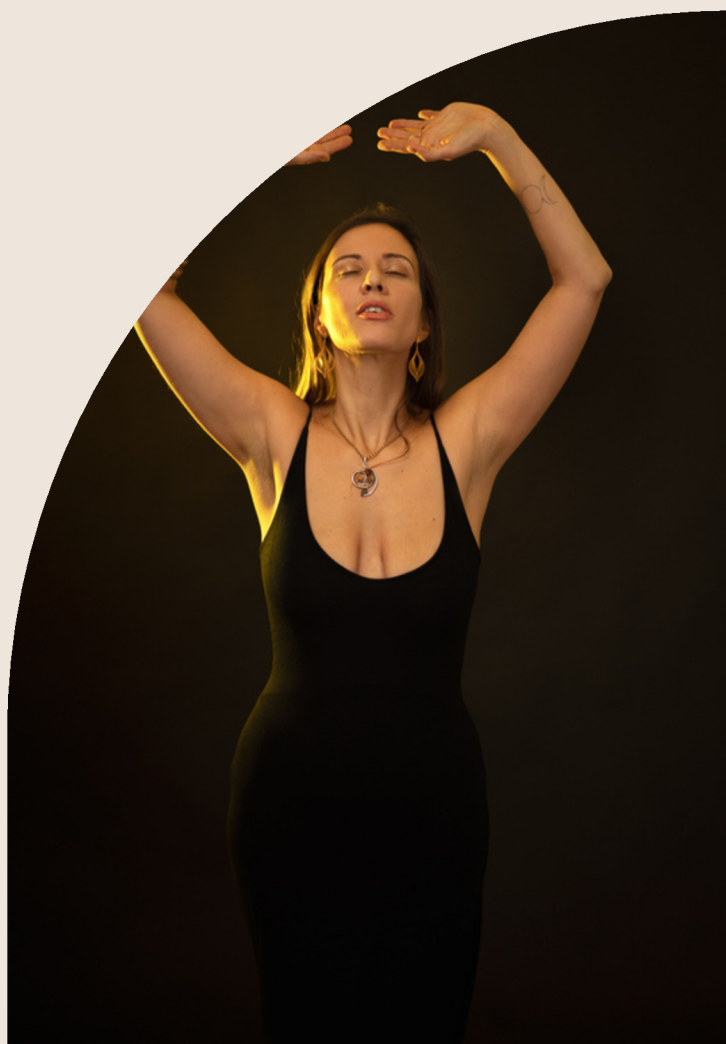
De l'auto-sabotage
à la
sécurité intérieure



3 jours pour te sentir
prête à accompagner (vraiment)

Par Jessica Haraluna

BIENVENUE



Je me réjouis de ta
présence ici.

J'espère que cette
immersion t'offrira des
pistes concrètes voire
même des pépites.

Tu n'as rien à prouver.
Et si c'était le début d'un tout autre rapport
à toi... et à ta posture d'accompagnante ?

Pendant ces 3 + 3 jours, on va plonger
ensemble dans ce qui t'empêche,
aujourd'hui, d'utiliser pleinement ce que tu
sais déjà.

Tu vas comprendre pourquoi tu bloques
parfois même si tu es compétente.

Pourquoi tu figes, tu doutes, tu évites...
Et surtout : comment en sortir, avec des
clés simples, concrètes et somatiques.

À la fin de cette immersion,
tu verras plus clair.
Dans ton rapport à toi. À ta légitimité.
À ta façon d'accompagner.

Et tu repartiras avec des outils concrets
pour avancer autrement : plus ancrée,
plus régulée, plus alignée.

Tu veux accompagner, soulager, transformer.
Tu veux être utile, juste, à ta place.

Mais peut-être que tu sens encore un frein.
Une peur de te lancer vraiment.
Ou cette impression de ne pas être “prête”.

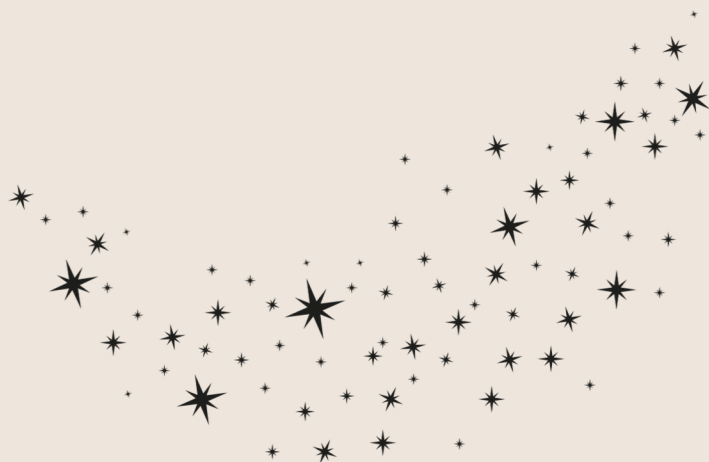
Peut-être aussi que tu accompagnes déjà, mais qu’il y a quelque chose que tu n’oses pas traverser :

- tu restes en surface,
- tu t’épuises à porter les autres,
- tu évites les zones plus sensibles, plus intimes, plus vraies.

Dans les deux cas : ce n’est pas un manque de volonté. Ce n’est pas que tu ne travailles pas assez.

Souvent, c’est une question de sécurité intérieure.
Et ton corps, lui, a ses raisons.

Et c’est exactement ce qu’on va explorer ensemble.



Le programme

Cette mini-formation est construite en 3 modules courts et puissants, pensés pour t'amener de la confusion à la clarté.

🌀 **Jour 1** : pourquoi tu n'avances pas autant que tu le voudrais — et pourquoi ce n'est pas de ta faute.

Tu comprendras ce qui se joue dans ton système nerveux et pourquoi tu bloques (ou t'épuises) même quand tu veux bien faire.

🌀 **Jour 2** : la sécurité intérieure avant la stratégie.

Tu découvriras les 3 piliers invisibles qui changent tout : régulation, clarté émotionnelle, cadre. Et comment poser une base solide, dès maintenant.

🌀 **Jour 3** : tu n'as pas besoin d'être parfaite pour transmettre.

Tu verras que ce n'est pas ta maîtrise qui fait la différence, mais ta présence, ton ancrage, ta posture. Et tu découvriras comment accompagner... depuis là où tu es déjà.

En plus, tu recevras un carnet introspectif pour explorer ta posture actuelle...

et une surprise audio, à garder sous la main dans les moments de doute.



BONJOUR, JE SUIS
JESSICA HARALUNA

Je suis accompagnante
somatique du féminin,
spécialisée en trauma et en
transformation profonde.

Depuis plus de 13 ans, j'ai accompagné plus de 1800 femmes à transformer leur vie, leurs relations, et à retrouver une posture d'accompagnante légitime, ancrée et puissante.

Certaines étaient déjà pros : coach, psy, infirmière...

D'autres étaient en reconversion, comme toi peut-être.

Et tu sais quoi ?

Les blocages sont souvent les mêmes.

Ce qui fait vraiment la différence, ce ne sont pas les diplômes ou les techniques, Mais le courage de plonger dans son propre chemin. De revenir à soi. Et d'avancer avec régularité.

C'est ce qui m'a poussée à créer SomaLuna, une méthode somatique et trauma-informée du féminin...

Une méthode qui permet de faire du shadow work sans violence, en lumière.

Ce que je vais partager avec toi dans ces 3 jours a déjà permis à des centaines de femmes de poser les premières pierres d'un accompagnement éthique, sécuritaire, et profondément transformateur pour elles comme pour celles qu'elles accompagnent.

Cette formation est simple, mais puissante.

Tu peux la suivre à ton rythme, mais je t'invite à la vivre dans l'ordre, module après module.

Chaque jour, tu auras :

- une vidéo-guide,
- une pratique,
- et une ressource écrite pour aller plus loin.

Je t'invite à garder un carnet ou ton journal à portée de main. L'impact est bien plus profond quand tu prends le temps d'écrire.

Et surtout... ce n'est pas un test.
Tu n'as rien à réussir.

Tu n'as pas à "tout comprendre".
Laisse-toi juste traverser.

Tout peut se faire en 20 à 30 minutes par jour.

Et si tu veux approfondir, tu trouveras un
carnet introspectif et quelques bonus à
télécharger.

Installe-toi dans un endroit tranquille.
Respire. Offre-toi ce temps.
Pas pour apprendre.
Mais pour te retrouver.

Je t'invite maintenant à poser une intention
pour ces 3 jours.

Quelque chose de simple, comme :

- "Je m'ouvre à un nouveau regard sur moi."
- "Je choisis d'écouter ce que mon corps veut me dire."

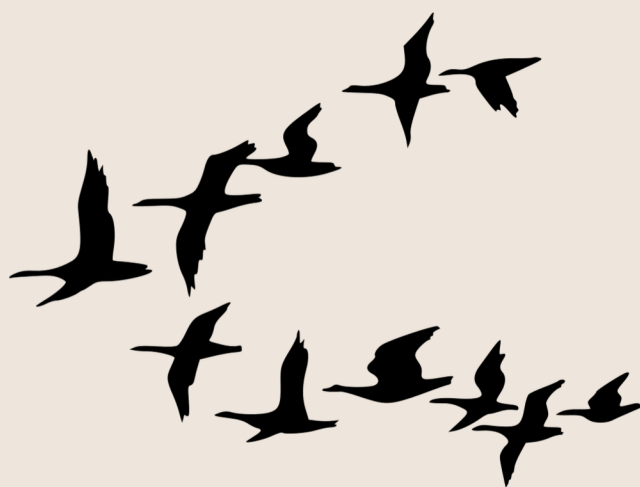
– “Je suis prête à faire un pas, même petit, vers une posture plus juste.”

Tu peux l’écrire quelque part. Ou la dire à voix haute.

Ce petit geste peut tout changer. Parce qu’il transforme ce moment... en une vraie expérience incarnée.

Et rappelle-toi :
Tu n’as rien à prouver.
Mais tout à t’offrir.

On commence ?



MODULE 1

Pourquoi tu n'avances pas autant que tu le voudrais

Ce n'est pas un manque de volonté,
mais une réponse normale
de ton système de protection.



Ce que tu as découvert dans ce module :

- Ce n'est pas un manque de volonté si tu bloques, figes ou évites.
- Ton système nerveux active des réponses de protection face à ce qui est perçu comme une menace.

Il y a souvent deux grands profils d'accompagnantes en difficulté :

» Celles qui n'osent pas se lancer malgré leurs connaissances.

» Celles qui sont déjà pros, mais qui plafonnent, s'épuisent ou n'osent pas aller en profondeur.

La sécurité intérieure précède la stratégie extérieure.

Tu peux commencer par un premier pas de régulation, simple et immédiat.

Journal introspectif

Pose un regard honnête sur ce que tu vis

Prends quelques instants pour répondre à ces questions.

Sois sincère avec toi-même. Écris sans chercher à bien faire.

1. Ton rapport à l'accompagnement

- Est-ce que tu accompagnes déjà ou tu te sens en chemin ?
- Est-ce que tu te sens légitime dans ton rôle ? Pourquoi ?
- Quels sont les moments où tu doutes, figes ou évites d'aller plus loin dans ta pratique ou ton lancement ?

2. Ton ressenti corporel

- Si tu observes ton corps quand tu bloques... que se passe-t-il ? Où est-ce que ça se contracte, s'échappe, résiste ?
- Peux-tu identifier une ou deux situations où ton corps a dit "non", même si ta tête disait "oui" ?

3. Tes mécanismes de protection

- Est-ce que tu reconnais certains schémas de figement, évitement ou suractivité ?

- Qu'est-ce que ton corps essaie peut-être de te dire à travers ces blocages ?

4. Un premier pas

- Quelle micro-action ou pratique de ce module t'a le plus parlé ?
- Quelle est ta prochaine petite étape réaliste pour t'offrir un peu plus de sécurité intérieure cette semaine ?

Souviens-toi :

Tu n'as pas à te forcer.

Ce n'est pas une course.

Ton corps est un allié et chaque fois que tu l'écoutes, tu te rapproches d'une posture plus régulée, plus ancrée, plus incarnée.

Prochaine étape : le module 2.

On y parle des 3 piliers invisibles qui changent tout : régulation, clarté émotionnelle, cadre.

Tu continues ? Fais-le pour toi.

Et pour celles que tu accompagnes ou accompagneras.

Ton baromètre somatique du jour

Reviens à toi avant de vouloir “aider” les autres.

Pourquoi utiliser ce baromètre ?

Parce que ton état intérieur influence ta posture d'accompagnante.

Ce que tu ressens dans ton corps, ce que tu traverses émotionnellement, les tensions que tu ignores ou la vitalité que tu sens... tout cela impacte la qualité de ta présence.

Ce baromètre te permet de faire une pause, scanner ton corps et ajuster ta journée, en fonction de ce qui est vivant pour toi.

✨ Mode d'emploi

Tu peux utiliser ce baromètre :

- le matin, avant de démarrer ta journée
- avant une séance ou un cercle
- ou dès que tu sens que tu te perds, que tu te contractes, que tu t'éloignes de toi

Prends 5 minutes, installe-toi confortablement, respire profondément...

Et commence le scan :

🔍 ÉTAPE 1 : état du corps

Qu'est-ce que je ressens là, physiquement ?

- Mon niveau d'énergie (épuisée / ralentie / stable / vive / en excès)
- Tensions (où ? depuis quand ?)
- Sensations corporelles (chaud / froid / vide / picotements / pulsations / autres...)

Note les zones qui attirent ton attention.

Elles ont un message pour toi.

Ton baromètre somatique du jour

ÉTAPE 2 : état émotionnel

Quelles émotions sont présentes maintenant (même en sourdine) ?

- Peur / tristesse / colère / joie / honte / surprise / vide / confusion ?
- Est-ce que je les ressens dans le corps ? Si oui, où ?

Nommer ce que tu ressens, c'est déjà commencer à réguler.

🌀 ÉTAPE 3 : ma boussole intérieure

Suis-je plutôt dans un état :

- D'activation ? (stress, tension, agitation, pensée en boucle...)
- De figement ? (fatigue inexplicquée, vide, difficulté à ressentir...)
- De régulation ? (clarté, présence, énergie fluide, capacité à décider et ressentir)

Pas besoin de “bien faire” : sois juste honnête.

Note ton état global du jour avec tes propres mots.

💡 ÉTAPE 4 : mon besoin du moment

Qu'est-ce que mon corps me demande aujourd'hui ?

- Du repos ? Du mouvement ? De l'ancrage ?
- De la solitude ? Du contact ? Du silence ?
- Une action précise ? Un non à poser ? Une demande à faire ?

Écris une phrase :

Aujourd'hui, je choisis de...

(ex : ralentir, dire non à ce qui me vide, bouger mon corps avant de coacher...)

Ton baromètre somatique du jour

ÉTAPE 5 : rituel minute d'ancrage

Choisis une micro-pratique parmi celles-ci (ou crée la tienne) :

- 3 grandes respirations profondes, en posant les mains sur le bas-ventre
- 1 mouvement libre, doux, en suivant ton intuition
- 1 son vocal (souffle / soupir / voyelle / vibration...)
- 1 mot à incarner (ex : stabilité / douceur / clarté)

Note la sensation après cette pratique. Même un 1% de mieux est une victoire.

✓ Et après ?

- Garde cette ressource dans ton carnet d'intégration.
- Refais ce scan chaque semaine, ou aussi souvent que nécessaire.
- Tu peux aussi l'utiliser en début de séance pour t'aligner avant d'accompagner quelqu'un.