

BONUS 3

Qui es-tu quand tu n'essaies pas d'impressionner ?

(Et si ta bio parlait de là.

Parce que trop souvent, on écrit notre bio pour rassurer, prouver, convaincre.

On empile des titres, on surjoue notre histoire ou on se coupe de ce qu'on ressent vraiment.

Et pourtant...

Ta puissance d'accompagnante ne vient pas de ce que tu veux prouver.

Elle vient de qui tu es, quand tu n'essaies plus de plaire.

T'aider à poser les fondations d'une bio professionnelle régulée, qui reflète ton ancrage, ton unicité, et non tes mécanismes de protection. Ce n'est pas une bio parfaite que tu vas écrire. C'est une boussole intérieure, pour t'aligner dans ta communication et poser les premiers mots depuis ta vérité.

Étape 1 - Désactive le mode "impressionner"

Ferme les yeux.

Respire.

Sens ton corps quelques instants.

Puis réponds à cette question :

Dans quelles situations tu sens que tu compenses ? Que tu veux "faire bonne impression", "être à la hauteur" ou "donner plus" ?

Décris une ou deux situations le plus concrètement possible.

- Qu'est-ce qui s'est passé ?
- Qu'as-tu dit ou fait ?
- Qu'as-tu ressenti avant, pendant, après ?

Indice : ça peut être un live, une séance où tu dépasses de 15 minutes, un message que tu as réécrit 3 fois...

Étape 2 - Observe ce que tu voulais prouver

Une fois la situation décrite, demande-toi :

- Qu'est-ce que je cherchais à prouver à ce moment-là ?
- À qui est-ce que je voulais plaire ou me justifier ?
- Qu'est-ce que je n'osais pas vivre ou dire depuis mon espace intérieur ?

Note librement, sans filtre.

Étape 3 : Reviens à toi

Maintenant, pose cette question à ton corps :

Dans quelle partie de toi tu sens que tu n'as plus besoin de prouver ?

Laisse venir une sensation, une image, une chaleur, un ancrage.

Respire ici.

Laisse cet espace t'inspirer.

Et écris maintenant trois phrases qui te définissent depuis cet endroit-là.

Exemples :

- J'accompagne depuis un lieu de sécurité, pas de pression.
- J'ai mis du temps à m'autoriser à faire simple, mais aujourd'hui je sais que c'est assez.

Je ne suis pas là pour sauver : je tiens l'espace, et c'est déjà énorme.

Étape 4 : Ta bio brute, régulée, incarnée

À partir de tout ce que tu as écrit :

» Tire 1 à 2 phrases que tu pourrais inclure dans ta bio, ton “à propos”, ou même une présentation en cercle.

Des phrases vraies.

Qui résonnent dans ton corps.

Qui parlent depuis ta puissance tranquille, pas ton besoin d’être aimée

Tu viens de poser les bases d’une bio **régulée, intégrée, alignée.**

Pas pour faire “comme il faut”.

Mais pour te rappeler **que tu es déjà légitime, même sans prouver.**

Ce texte, tu pourras le retravailler, l’affiner, l’utiliser comme boussole pour communiquer sans t’épuiser.

Et si tu veux aller plus loin, intégrer cette posture dans tout ton accompagnement,

👉 **SomaLuna** est là pour t’offrir ce cadre.



MERCI D'AVOIR SUIVI JUSQU'AU BOUT

Je serais ravie de savoir ce que cette immersion t'a permis comme découverte, pépite, révélation, action, etc..

Envoie moi un mail à
jessica@haraluna.com avec ton retour
d'expérience.