



Le journal de l'âme

Quand ton âme
t'appelle

5 jours pour retrouver
ta boussole intérieure
et te reconnecter à
plus grand que toi

Masterclass offerte
du lundi 2 au vendredi 6
novembre 2026 chaque
soir de 20 h 30 à 21 h 30

Animée par Sophie Jubin,
accompagnatrice holistique,
formatrice et conférencière

Bienvenue dans ce voyage intérieur

Il arrive qu'un appel se fasse sentir au plus profond de soi. Une envie de changement. Un besoin de sens. Le désir de retrouver sa place, de comprendre ce qui se joue ou de se rapprocher de son âme.

Pendant ces cinq soirées, je t'invite à accueillir cet appel et à explorer plusieurs chemins pour l'entendre : l'écoute empathique, le voyage chamanique, la cartomancie, l'hypnose régressive spirituelle et l'écoute intérieure — l'écoute des parts intérieures, aussi appelée Internal Family Systems (IFS).

Ce journal t'accompagne dans cette exploration. Il t'offre un espace pour accueillir ce qui se révèle, écouter ta sagesse intérieure et laisser émerger ce qui fait sens pour toi.

Que ce voyage te rapproche de ton âme et de la direction qu'elle souhaite éclairer.

Sophie



Qui suis-je ?



Je m'appelle Sophie Jubin. Après plus de vingt ans comme professeure des écoles et directrice, j'ai choisi d'accompagner les personnes sur leur chemin de transformation intérieure.

Je suis accompagnatrice holistique et formatrice en hypnose régressive spirituelle. J'utilise différentes approches : l'écoute empathique, les voyages chamaniques, la cartomancie, l'hypnose régressive spirituelle et l'écoute intérieure, ou écoute des parts intérieures, appelée Internal Family Systems (IFS).

Ces pratiques invitent à écouter les messages du corps, du cœur, de l'esprit et de l'âme. Elles ouvrent des espaces de rencontre avec soi, avec son histoire et avec la dimension spirituelle de l'existence.

Je crois que chacun porte en soi une sagesse profonde. Mon rôle est de t'accompagner pour que tu puisses l'entendre, reconnaître tes ressources et avancer vers ce qui résonne avec ton âme.



Un espace pour écouter ton âme

Prépare un espace qui te ressemble

Choisis un endroit où tu te sens bien. Tu peux allumer une bougie, préparer une boisson chaude, disposer une pierre, une image ou un objet qui nourrit ta connexion intérieure. Garde près de toi ce journal et un stylo.

Avant chaque soirée

Prends quelques respirations et pose une intention. Laisse venir les mots, les images, les émotions ou les sensations.

Après chaque soirée

Note les messages qui ont résonné en toi, les symboles rencontrés, les prises de conscience et les élans nouveaux.

Pour entrer dans l'écoute

Quelle part de moi souhaite être entendue aujourd'hui ?

Qu'est-ce que mon âme cherche à me montrer ?



Cinq portes vers ta boussole intérieure

1 02 novembre — Écouter l'appel — écoute empathique et CNV.

2 03 novembre — Rencontrer ta sagesse intérieure — voyage chamanique.

3 04 novembre — Lire les signes sur ton chemin — cartomancie.

4 05 novembre — Explorer les mémoires de l'âme — hypnose régressive spirituelle.

5 06 novembre — Revenir à soi et poser un premier pas — écoute intérieure et IFS.



Étape 1 — Écouter l'appel

Entendre ce qui cherche à te parler. Ton âme peut se faire entendre à travers une émotion, un besoin profond, une question qui revient ou un élan que tu sens grandir en toi.

L'écoute empathique t'invite à accueillir ce qui se vit avec douceur. En écoutant tes émotions et les besoins qu'elles révèlent, tu peux mieux percevoir ce qui demande ton attention.

- Qu'est-ce qui occupe le plus mon esprit ou mon cœur ?
- Quelle émotion cherche à attirer mon attention ?
- Quel besoin profond se révèle derrière cette émotion ?
- Si mon âme pouvait mettre des mots sur ce que je vis, que me dirait-elle ?
- Quel appel intérieur ai-je envie d'écouter pendant cette semaine ?

Mon intention pour ce voyage

Espace d'écriture



Étape 2 — Rencontrer ta sagesse intérieure

Le voyage chamanique. Le son du tambour accompagne un voyage au cœur de ton monde intérieur. Il t'invite à te relier à tes ressources, à ton intuition et à la sagesse qui vit en toi.

Des images, des sensations, des symboles ou des présences peuvent se présenter. Tu peux les accueillir comme des messagers et écouter ce qu'ils viennent éveiller en toi.

- Quelle ressource intérieure ai-je envie de retrouver ?
- Quelle qualité mon âme souhaite-t-elle faire grandir en moi ?
- Quel symbole, animal ou lieu me relie à la force de vie ?
- Quelle question ai-je envie d'emporter dans ce voyage ?
- Si ma sagesse intérieure m'offrait un message, lequel aimerais-je recevoir ?

Mon intention pour cette soirée

Espace d'écriture



Étape 3 — Lire les signes sur ton chemin

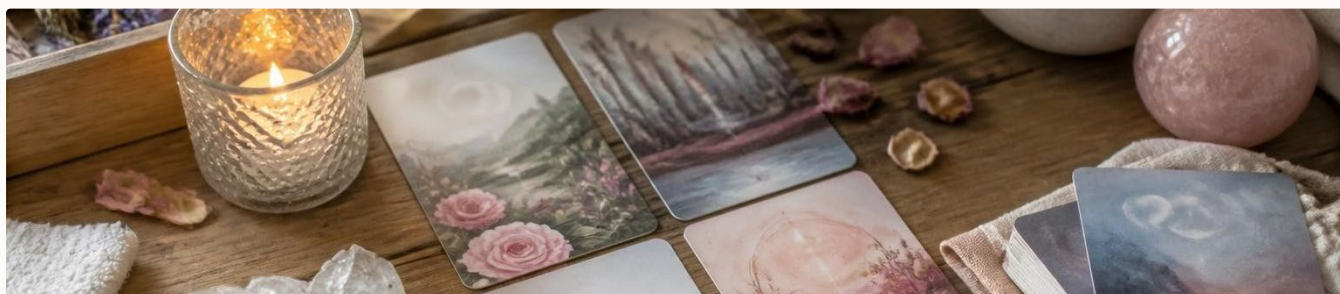
La cartomancie et les messages de l'âme. Les cartes offrent un langage symbolique. Une image, une couleur ou un personnage peut faire écho à ce que tu traverses et ouvrir une nouvelle piste de réflexion.

En te reliant à ton intuition, tu peux accueillir les messages qui résonnent avec ton histoire et avec le mouvement de ton âme.

- Quelle situation de ma vie demande un nouvel éclairage ?
- Quelle question mon âme aimerait-elle déposer dans cet espace ?
- Quel signe ou quelle synchronicité a récemment retenu mon attention ?
- Quelle image ou quel symbole m'accompagne en ce moment ?
- Quel message de la Vie ai-je envie d'accueillir aujourd'hui ?

Mon intention pour cette soirée

Espace d'écriture



Étape 4 — Explorer les mémoires de l'âme

L'hypnose régressive spirituelle ouvre un espace de rencontre avec les mémoires et les symboles qui se présentent au cours du voyage intérieur.

Une image, une histoire ou une sensation peut éclairer un ressenti actuel, une répétition ou un appel profond.

- Quelle question profonde ai-je envie d'apporter dans ce voyage ?
- Quelle situation actuelle aimerais-je mieux comprendre ?
- Quelle mémoire ou quel symbole mon âme souhaite-t-elle me faire rencontrer ?
- Qu'est-ce qui demande aujourd'hui à être reconnu, accueilli ou transformé ?
- Quelle intention m'aidera à vivre cette exploration avec confiance ?

Mon intention pour cette soirée

Espace d'écriture



Étape 5 — Revenir à soi

L'écoute intérieure — l'écoute des parts intérieures. L'Internal Family Systems est une approche d'écoute intérieure qui nous invite à reconnaître les différentes parts qui vivent en nous et à comprendre ce qu'elles cherchent à exprimer ou à protéger.

Certaines parts portent des peurs ou des blessures. D'autres expriment des besoins, des aspirations ou des élans créateurs. En leur offrant une écoute attentive et bienveillante, nous pouvons mieux comprendre leur message et retrouver davantage d'harmonie intérieure.

- Quelle part de moi est la plus présente en ce moment ?
- Que cherche-t-elle à exprimer ou à protéger ?
- De quoi aurait-elle besoin pour se sentir entendue ?
- Quelle qualité de mon âme ai-je envie d'incarner davantage ?
- Quel premier pas me rapprocherait de la vie que je ressens comme juste pour moi ?

Mon intention pour cette dernière soirée

Espace d'écriture



Mes prises de conscience

Prends un instant pour relire les pages précédentes. Reviens aux images, aux ressentis, aux messages et aux questions qui ont marqué ton voyage.

Le message qui résonne le plus en moi...

Ce que je comprends aujourd'hui de mon appel intérieur...

La ressource ou la qualité que je retrouve en moi...

Ce que mon âme m'invite à accueillir...

Ce que j'ai envie d'offrir au monde en étant pleinement moi-même...



Écouter la direction de mon âme

Ta boussole intérieure se nourrit de tes valeurs, de tes élans, de tes besoins et de ta connexion à plus grand que toi.

Les valeurs qui guident mon chemin...

Espace d'écriture

Ce qui me relie à mon âme et à la Vie...

Espace d'écriture

Quand je me sens en accord avec mon être profond, je...

Espace d'écriture

La direction que mon âme m'invite à explorer...

Espace d'écriture

Le premier pas que je choisis de poser...

Espace d'écriture



Honorer l'appel de mon âme

Un chemin intérieur prend forme à travers les élans que tu choisis d'honorer, pas à pas.

Pour prendre soin de mon lien à moi-même et à mon âme, je choisis de...

Espace d'écriture

La première action que je souhaite poser...

Espace d'écriture

La qualité que je souhaite incarner dans les jours qui viennent...

Espace d'écriture

La phrase ou le symbole qui m'accompagnera...

Espace d'écriture



Ton âme connaît le chemin

Ces cinq soirées ont ouvert un espace de rencontre avec ton monde intérieur, ta sagesse et ta dimension spirituelle.

Les messages reçus peuvent continuer à s'éclairer au fil des jours. Reste à l'écoute de tes rêves, de tes ressentis, des signes qui attirent ton attention et des élans qui prennent vie en toi.

Tu peux revenir à ce journal chaque fois que tu souhaites retrouver le fil de ton exploration.

Fais confiance au mouvement qui s'ouvre en toi. Chaque pas posé en conscience participe à ton chemin.



Prolonger l'expérience

Les replays des cinq soirées sont inclus dans la masterclass et restent accessibles pendant 7 jours.

Tu peux revoir les pratiques, retrouver les messages qui ont résonné et poursuivre ton exploration dans ce journal.

Prends le temps d'intégrer ce qui s'est ouvert en toi.



Un rendez-vous bilan pour éclairer ton chemin

POUR ALLER PLUS LOIN

"Métamorphose" : poursuivre ton voyage intérieur

Cette masterclass est une porte d'entrée vers une écoute plus profonde de ton âme et de ta boussole intérieure.

Si tu ressens l'élan d'explorer ton chemin avec un accompagnement personnalisé, "Métamorphose" est un parcours de quatre mois pour approfondir ce qui se transforme en toi et incarner davantage ta vérité intérieure.

Cet accompagnement associe des séances régulières, des échanges entre les séances, des méditations, des cartes, des rituels et un journal de cheminement.

Si tu ressens l'élan d'en savoir plus et d'aller plus loin après cette masterclass, je te propose un rendez-vous bilan sur Zoom, d'une durée de 30 à 45 minutes.

Pendant ce temps d'échange, tu me présentes la problématique que tu traverses. Nous prenons le temps de la clarifier ensemble. Je tire ensuite les cartes pour explorer ce qui peut se révéler dans les archives akashiques et apporter un éclairage à ta situation.

Pour prendre rendez-vous :
calendly.com/sophie-jubin/appel-decouvert

Merci d'avoir partagé ce voyage avec moi. Que ton âme éclaire tes prochains pas et t'accompagne vers ce que tu souhaites offrir au monde.

Sophie Jubin

06 17 20 55 32

15 rue de la liberté, 31560 Nailloux

Séances au cabinet et en visio

