SUNSHINE · L'UNI-VERS

Toi aussi, tu sens *ce décalage*

entre ce qui se voit dehors et ce qui se vit dedans ?



Pour toi qui traverses une transition, qui accompagnes les autres, ou qui sens simplement que quelque chose est prêt à bouger.

ANALYSES DE PROFIL · ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL · CERCLES · IMMERSIONS · COMMUNAUTÉS

Raluca Vataseanu
Coach, Mentor & Formatrice du Vivant

SEPT. 2026

SOMMAIRE

Et toi, comment tu vas, *vraiment ?*

J'accompagne celles et ceux qui vont bien vus de l'extérieur, et pour qui ça ne tient plus dedans, à retrouver un calme, une clarté et une légitimité intérieurs, une énergie et une façon d'être plus profondes et plus alignées.

Je pense que la vérité, la valeur et la légitimité d'une personne ne viennent jamais de l'extérieur. Elles sont déjà à l'intérieur, dans la personne entière. **Tu es le diamant brut, avec toutes les facettes déjà là.**

> « *Elle fait partie des rencontres qui changent une vie.*
>
> — UNE PERSONNE EN TRANSITION DE VIE, EN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

01 **Le constat** 03

02 **Ce que ça te coûte** 05

03 **Et si…** 06

04 **Ce que je te propose** 07

05 **Comment je travaille** 09

06 **Qui je suis** 10

07 **Un premier pas** 12

01

LE CONSTAT

Ce décalage est lourd, *et tu es seul·e à le porter.*

Une femme m'écrivait, en répondant à mon questionnaire d'orientation :

> « *Je me sens perdue et tiraillée entre plusieurs aspirations. Je n'arrive pas à ressentir ce qui est le plus en justesse avec ce que je suis, et donc je n'arrive pas à identifier un chemin précis.*

Tu n'es pas une mère qui laisse ses doutes au vestiaire avant d'entrer en réunion, ni un dirigeant qui rentre chez lui le soir et devient quelqu'un d'autre. *Tu es un seul être vivant, qui porte tout, tout le temps, et qui s'épuise précisément à essayer de séparer ce qui ne se séparera jamais.*

Tu as appris à décider depuis ce qu'on attend de toi. Depuis le rôle qu'il faut tenir, le chiffre qu'il faut atteindre, l'image qu'il faut renvoyer. Et ça a marché, un temps.

Mais quelque chose en toi le sait : une décision qui ne vient pas de toi finit toujours par se payer. Dans le corps qui lâche. Dans l'énergie qui s'effondre un dimanche soir sans raison. Dans cette question qui revient, la nuit : est-ce que c'est vraiment moi qui dirige ma vie, ou est-ce que je l'exécute ?

« On se met dans une posture sociale de "sois forte", "tu dois tout gérer". Si tu montres que tu vacilles, tu envoies un signal déstabilisant pour les autres.

— UNE FEMME, EN ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF

« Elle avait envie d'autre chose, mais elle se l'interdisait. Elle ne voyait pas ce qu'elle pouvait faire d'autre.

— LE MARI D'UNE CLIENTE, SUR CE QU'IL VOYAIT AVANT SON ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



02

CE QUE ÇA TE COÛTE

Le corps *ne ment pas*

Je pose souvent cette question : « Ton téléphone, tu l'utilises sans jamais le recharger ? Ta voiture, tu roules sans essence ? » Évidemment non. « Et toi, avec toi-même, tu fais quoi ? » La réponse est souvent un silence.

C'est peut-être ton cas aussi ?

> Ce sont justement ceux qui tiennent le mieux en apparence qui risquent le plus, *parce que personne, même pas eux, ne va regarder ce qui ne va pas tant que ça n'a pas craqué.*

POUR TOI

La charge mentale et émotionnelle, la fatigue qui ne passe plus avec le week-end, jusqu'à la peur du burn-out.

POUR TON ÉLAN

L'envie qu'on s'interdit, des décisions prises depuis la peur.

POUR CEUX QUI T'ENTOURENT

Ça déborde sur le travail, sur les proches, sur la maison, et rarement sur toi en premier.

Un livre de plus, une méthode de plus, une retraite de plus : ça éclaire quelques jours. Puis le décalage revient : le dos noué, la mâchoire serrée, les nuits plus courtes.

03

ET SI…

Et si tu pouvais enfin *y voir clair ?*

Te retrouver, revenir au vivant, et avancer plus sereinement.

AVANT, DANS LEURS MOTS	APRÈS, DANS LEURS MOTS
« *Elle traînait la patte de plus en plus… Elle était souvent fatiguée, souvent malade.* — LE MARI D'UNE CLIENTE, EN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL	« *Elle rayonne beaucoup plus. Je la trouve encore plus belle qu'avant, avec un regard super.*
« *On est très seules, niveau sommeil ça ne va pas non plus. La solitude c'est un poids en soi.* — DEUX ASSOCIÉES, EN ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF	« *Je me sens plus armée, vision plus claire et plus sereine. Si je devais résumer : Espoir.* — L'UNE D'ELLES, APRÈS TROIS JOURS



04

CE QUE JE TE PROPOSE

Ce que je te propose *concrètement*

Chacun de ces espaces est une réponse à quelque chose de précis : entre par ce qui résonne.

Y VOIR PLUS CLAIR

Analyses de profil

Un test te classe. Une Analyse te rend à toi.

Une lecture profonde de ton fonctionnement, analytique, humaine et intuitive, où je mets des mots sur ce que tu portes déjà et ne savais pas encore voir, dans un rapport que tu gardes et que tu relis. Un miroir précis de qui tu es, un repère qui continue d'éclairer longtemps après.

> *« Je me sens enfin comprise. Ça décrit tellement bien le décalage entre mon image extérieure et mon monde intérieur.*
> — UNE CLIENTE, APRÈS SA LECTURE PREMIÈRE

Lecture Première · Lecture Croisée · À plusieurs

Pour toi si tu avances depuis des années sans vraiment comprendre comment tu fonctionnes.

AVANCER, SE DÉVELOPPER, RÉSOUDRE

Accompagnement individuel

Un espace rien qu'à toi, pour revenir à toi.

Un face-à-face où je lis ce qui se joue vraiment en toi et travaille l'humain au complet, tête, corps, émotions, intuition, dans un espace confidentiel rien qu'à toi.

> *« Je me suis autorisée à me faire confiance.*
> — UNE FEMME, APRÈS PLUSIEURS MOIS D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Un Espace pour Soi · La Présence · Le Mentorat Individuel

Pour toi si de l'extérieur, tu tiens, tu assures. Dedans, tu te sens en décalage avec toi-même, perdu·e, tiraillé·e, et ça reste flou. La fatigue s'installe, l'épuisement de tout porter aussi : le dos noué, une boule au ventre installée, sans jamais le montrer.

Cercles

Y voir clair et avancer, entouré·e de personnes qui vivent la même chose.

Chaque mois, un petit cercle fermé de pairs alignés, qui vivent exactement ce que tu vis, et moi qui vois ce que tu ne montres pas et te donne les clés nécessaires.

> *« Merci pour ton écoute et ton attitude bienveillante qui a permis de faire sortir des choses extrêmement profondes, enfouies depuis bien trop longtemps.*
> — UNE FEMME, EN ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF

Cercle de Femmes · Cercle du Retour à Soi · Cercle du Retour au Vivant · Cercle des Praticiens · Cercle des Vivants

Pour toi si dehors, tout va bien. Mais au-dedans, la tension est là, et tu y penses tout le temps.

Immersions

Revenir à qui tu es vraiment, en profondeur, avec une structure qui tient.

Une transformation vécue en groupe, un changement de posture durable, bien au-delà d'une compréhension intellectuelle de plus.

> *« Je ressors apaisée de cette journée.*
> — UNE ASSOCIÉE, EN ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF

L'École du Retour à Soi · Retour à Soi · 3 jours · Le week-end Duo ou Trio

Pour toi si tu tiens depuis longtemps, tu fonctionnes, tu fais ce qu'il faut, mais quelque chose s'est éteint.

LÉGER ET EN LIEN

Communautés

Enfin entouré·e de personnes comme toi, tu reviens à la vie.

Tu te sens compris·e, libre, à ta place. Tu respires, et tu redeviens toi. Au fil des mois, ça pèse moins lourd.

> *« C'était un moment d'échange très agréable, une parenthèse qui a fait beaucoup de bien.*
> — UNE PARTICIPANTE, EN FORMATION COLLECTIVE

La Lettre du Vivant, offerte · Sunshine Community · Sunshine Community+ · Les Masterclasses · La Rencontre Sunshine

Pour toi s'il y a ce décalage entre ton image extérieure et ton monde intérieur, et que tu te sens souvent incompris·e.



05

COMMENT JE TRAVAILLE

Je fais émerger ce qui est déjà là, je l'éclaire, je relie ce qui semblait séparé, le pro et le perso, la force et la fragilité, toi et ceux qui t'entourent, et je te donne les clés de ta propre autonomie.

> *Ta valeur et ta légitimité n'ont jamais eu besoin de venir de l'extérieur. Elles sont déjà là, entières, en toi.*

> *Ailleurs, on t'aide à mieux jouer un rôle. Ici, on t'aide à ne plus en avoir besoin.*

CE QUE TU TROUVERAS ICI

01

Présence totale, centrée sur toi

À ton rythme, à chaque étape.

02

Un cadre sécurisant

Bienveillant, rigoureux et confidentiel.

03

Une lecture analytique, humaine et intuitive

La tête, le corps, les émotions et l'intuition, toujours ensemble.

04

C'est toujours toi qui décides

De ce qui est juste pour toi.

06

QUI JE SUIS



Raluca Vataseanu

Coach, Mentor & Formatrice du Vivant

J'ai passé plus de vingt ans dans les organisations, l'investissement à impact, l'accompagnement de fondateurs, de dirigeants et de personnes engagées dans leur transition de vie, pro ou perso. Et j'ai vu les plus brillants construire des choses impressionnantes tout en se perdant à l'intérieur et en souffrant réellement. **Pas par manque de compétences. Par manque d'un espace pour se rencontrer vraiment.**

- Depuis plus de vingt ans, d'abord **en entreprise** sur des fonctions de stratégie, marketing, innovation et voice of the customer dans l'industrie, puis **investisseuse à impact**, dont 9 ans chez EIT InnoEnergy
- **Jury puis coach à l'EIC Accelerator**, membre du comité de marché et investissements de **Team for the Planet**
- **Plus de 1 500 heures d'accompagnement** : trois fois le seuil le plus élevé de la fédération européenne du coaching
- **Plusieurs centaines de personnes accompagnées et formées**, en individuel comme dans des organisations de toutes tailles
- **4 langues** : français, anglais, espagnol, roumain · **multiculturelle**

Née en Roumanie. Au Maroc à 16 ans, sans parler français : cette année-là, j'ai passé le bac de français, et je l'ai eu. La France, seule, à 18 ans.

Pendant des années, j'ai appris à m'adapter, à me tailler sur mesure pour rentrer dans des cases qui n'étaient pas les miennes. Et puis il y a eu ce moment, pas une révélation, plutôt une accumulation, où quelque chose a dit : assez. **Pas dans la révolte. Dans la clarté.**

Le chemin du retour à moi-même m'a appris à m'écouter vraiment, à distinguer ce qui m'appartient de ce qu'on m'a appris à porter. Revenir au vivant et à l'humain en soi, et le mettre au service des autres : c'est tout Sunshine.

Coach

Certifiée en psychologie entrepreneuriale.

Mentor

Parce que j'ai traversé moi-même ce que j'accompagne : des transitions professionnelles, un retour à soi.

Formatrice

En entreprise et auprès des praticiens.

Ma conviction : quand un humain se connaît vraiment, il décide mieux, il dirige mieux, il vit mieux. *Et le monde autour de lui change avec.*

07

Un premier *pas*

C'EST POUR TOI	CE N'EST PAS POUR TOI
Si tu sens ce décalage, et que tu veux revenir à ce que tu es quand tu ne fais plus semblant : te connaître vraiment, décider librement, vivre pleinement, avec un corps qui arrête de somatiser, et renforcer ta propre autonomie.	Si tu attends qu'on te dise quoi faire, ou si tu veux un test qui te classe.

Ce que tu ressens en lisant ces lignes ? Fais-toi confiance. Tu es peut-être exactement là où tu dois être. ☀️

Le premier pas, gratuit : la Lettre du Vivant, chaque mois.

RECEVOIR LA LETTRE DU VIVANT →

Envie d'en parler ?

DEMANDER UN PREMIER ÉCHANGE →

Le détail de chaque accompagnement, et ce qu'en disent celles et ceux qui l'ont vécu

raluvata-sunshine.systeme.io →

Et si c'était ton entreprise ou ton équipe ? *Le même regard, à un autre niveau.*

SUNSHINE CONSEIL & COACHING →

Sunshine. *Pour un impact réel, sur les gens, la santé, la planète.*
Pour un monde vivant, aligné, en paix.

Raluca Vataseanu · L'Uni-vers Sunshine
raluca@sunshinecoaching.fr · Instagram · LinkedIn · Sept. 2026