

# Résumé du live d'avril

## Ce qui vous bloque vraiment dans votre activité

Vous avez réellement **envie que les choses changent** ? D'avancer dans votre activité ? Si vous souhaitez voir **comment je peux vous accompagner** sur ce chemin, vous pouvez prendre un rendez-vous de 20 minutes avec moi ici : [Appel individuel offert - Sonia Shyne](#)

**Bonus pour les 3 premières** à démarrer suite à ce live :  
1 coaching individuel d'1h30 OFFERT

### Le système nerveux, pilier fondamental de votre passage à l'action

Quand on n'arrive pas à avancer dans son activité — procrastination, peur de vendre, de se montrer, sentiment d'illégitimité — ce n'est pas un problème de compétences, de motivation ou de discipline. C'est le reflet d'un système nerveux dérégulé. Comprendre ce qui se passe dans votre corps est la première clé.

En état d'insécurité, on oscille entre deux extrêmes : le mode "je fonce à tout prix" (hyperactivation) qui mène à l'épuisement, et l'effondrement (fatigue intense, pensées négatives, sentiment d'être nulle). Ces boucles répétées sont le signe d'une dérégulation, pas d'un manque de volonté.

L'objectif du travail sur le système nerveux, c'est de réduire l'amplitude de ces oscillations pour retrouver un équilibre durable — ce qu'on appelle la fenêtre de tolérance.

### Ce qui entretient l'insécurité au quotidien

L'insécurité ne vient pas que des traumatismes passés. Elle se nourrit aussi d'éléments très concrets du quotidien : les horaires imposés, la surcharge d'obligations, les attentes excessives envers soi-même, la consommation d'informations anxigènes, l'absence de priorités claires. Identifier ses propres habitudes qui alimentent cette insécurité est un pas essentiel.

### Pourquoi savoir ne suffit pas

On peut très bien comprendre le fonctionnement du système nerveux et continuer à être bloquée. Parce que c'est le travail en profondeur — et non la théorie — qui change les choses durablement. Les exercices de régulation sont utiles, mais 5 minutes de pratique ne

compensent pas 24h d'insécurité non traitée. C'est pourquoi les blocages reviennent encore et encore quand on ne travaille qu'en surface.

## Les formes de fuite qu'on ne reconnaît pas toujours

La procrastination prend des visages très variés : ranger son bureau, trier ses mails, s'inscrire à une nouvelle formation, chercher la solution miracle... Ces comportements sont des mécanismes automatiques de protection. Le système nerveux préfère le connu — même inconfortable — à l'inconnu. Une bonne question à se poser : *est-ce que ce que je fais là sert réellement mes objectifs ?*

## L'identité comme frein invisible

Parfois, l'insécurité est si ancienne qu'elle est devenue une partie de ce qu'on croit être. "Je suis comme ça." Or, ce n'est ni votre identité, ni une fatalité. C'est un état qui se travaille. La vraie question est : avez-vous envie de continuer à fonctionner depuis cet endroit, ou êtes-vous prête à vous transformer ?

## Les deux piliers pour avancer autrement

Pour sortir de ces blocages durablement, deux éléments sont indispensables et complémentaires :

Le premier est la **sécurité intérieure** — réguler son système nerveux en profondeur pour pouvoir passer à l'action malgré les peurs et les doutes, reconnecter à sa créativité, son intuition, sa capacité à vendre et à contribuer.

Le second est la **stratégie** — avoir une direction claire, une offre alignée, un message qui percute, et des actions concrètes à poser. Sans cap défini, le système nerveux bloque, car il ne sait pas vers où aller. Les deux piliers se nourrissent mutuellement : l'un sans l'autre ne suffit pas.

## Ce que j'accompagne concrètement

Dans mon accompagnement sur 6 mois, on travaille ces deux piliers en profondeur : régulation du système nerveux, fondations de votre activité (valeurs, expérience, mission), définition de votre cible, construction de votre offre, stratégie de communication adaptée à qui vous êtes, et vente comme continuité naturelle de tout ce qui précède.

Vous avez réellement **envie que les choses changent** ? D'avancer dans votre activité ? Si vous souhaitez voir **comment je peux vous accompagner** sur ce chemin, vous pouvez prendre un rendez-vous de 20 minutes avec moi ici : [Appel individuel offert - Sonia Shyne](#)

**Bonus pour les 3 premières** à démarrer suite à ce live :  
1 coaching individuel d'1h30 OFFERT