



IMPULSION

Ce que ces 6 semaines vont changer

À la fin d'IMPULSION :

- tu identifies clairement ce que tu repousses
- tu comprends ce qui te bloque vraiment
- tu prends une décision assumée
- tu poses au moins un acte concret et visible
- tu ne peux plus faire semblant

Tu ne ressortiras pas plus motivée. Tu ressortiras engagée.



IMPULSION

Le chemin en 6 semaines

Semaine 1 — Vérité

Ce que tu évites. Ce que tu repousses. Ce que tu sais déjà.

Semaine 2 — Désobéissance

Interdits, loyautés, peurs héritées. Ce qui n't'appartient plus.

Semaine 3 — Clarté

La décision centrale. Le projet réel, pas le fantasme.

Semaine 4 — Engagement

L'acte que tu évites. Celui qui te met en mouvement.

Semaine 5 — Responsabilité

Tenir l'élan. Rester visible. Ajuster sans reculer.

Semaine 6 — Ancrage

Ce que tu ne négocieras plus.
Plan d'action 3 mois.



Le cadre

- Accompagnement intimiste (One to one)
- 6 semaines
- 6 séances de coaching
- Support écrit
- Espace WhatsApp cadré

👉 Engagement requis 👉 Places limitées

Ce que je te promets (et ce que je ne te promets pas)

Je ne te promets pas que ce sera confortable. Je ne te promets pas que tu n'auras pas peur. Je ne te promets pas une transformation spectaculaire.

Je te promets autre chose :

- un cadre clair
- une présence exigeante
- une confrontation bienveillante
- un espace où tu ne pourras plus te mentir

IMPULSION