

DEE CONSULTING GROUP
Flore Christ A.

5 ÉTAPES POUR RÉVÉLER TON IDENTITÉ

& Retrouver ton Bien-Être

Un premier pas vers ta transformation — MÉTHODE HÉRITAGE™ — DEE Consulting Group

« Tu n'as pas à te construire. Tu as à te révéler. »

MOT DE BIENVENUE

Chère femme,

Si tu lis ces lignes, c'est qu'une partie de toi sait qu'il est temps. Temps de te regarder vraiment. Temps de te poser les bonnes questions. Temps de comprendre ce qui te freine — et ce qui t'attend de l'autre côté.

Ce guide est conçu pour être un révélateur. Pas un livre de thérapie. Pas une formation complète. Mais un miroir. Une première conversation honnête avec toi-même.

Chaque étape va t'inviter à observer quelque chose dans ta vie. À répondre simplement. À noter ce qui émerge. Sans trop analyser. Sans juger. Juste regarder.

Ce que tu vas découvrir ici — c'est le point de départ d'un chemin. Un chemin que des dizaines de femmes ont déjà commencé avec moi. Et qui a changé leur regard sur elles-mêmes, sur leur vie, sur ce qu'elles méritent vraiment.

Tu es au bon endroit.

Flore Christ Assa

Consultante certifiée en Leadership & Identité Féminine — Créatrice de la MÉTHODE HÉRITAGE™

ÉTAPE 1

INTERROGE TON HISTOIRE

« Est-ce que je connais vraiment mon point de départ ? »

« Tu ne pars jamais de zéro. Tu pars de là où ton histoire t'a posée. »

◆ Comprendre avant de changer

Avant de savoir où tu veux aller, il est utile de comprendre d'où tu viens. Pas pour rester dans le passé — mais pour identifier ce qui, peut-être, te retient encore sans que tu l'aies choisi.

Nous portons tous des messages reçus dans l'enfance. Des attitudes transmises. Des croyances installées avant même que nous puissions les questionner. Certains nous portent. D'autres nous alourdissent.

Cette première étape n'est pas un exercice de psychologie profonde. C'est juste une invitation à observer. À remarquer. À commencer à voir.

◆ Tes questions d'observation

1. As-tu parfois le sentiment d'agir par automatisme — sans vraiment choisir ?

Oui, souvent Parfois Rarement Non

2. Dans quel domaine de ta vie as-tu le plus souvent l'impression d'être limitée par quelque chose que tu ne comprends pas vraiment ?

Travail / Carrière Relations Argent Confiance en moi Autre

3. Si tu devais compléter cette phrase sans réfléchir trop longtemps, que décrirais-tu ? « Dans ma famille, on m'a appris que les femmes... »

Ce que tu viens d'observer est le début de quelque chose. La suite s'appelle DÉCODER — Étape 1 de la MÉTHODE HÉRITAGE™.

ÉTAPE 2

NOMME TES DONNS

« Sais-je vraiment ce que je fais avec excellence ? »

« Tes dons ne sont pas là où tu travailles dur. Ils sont là où tu brilles sans effort. »

◆ Ce que tu prends pour acquis est souvent exceptionnel

La plupart des femmes sous-estiment leurs dons. Non pas parce qu'elles n'en ont pas — mais parce qu'elles pensent que tout le monde fait ce qu'elles font aussi naturellement.

Ce n'est pas vrai.

Ce que tu fais facilement, ce pour quoi les gens viennent spontanément te voir, ce qui te donne de l'énergie plutôt que d'en prendre — ce sont des indices précieux sur qui tu es vraiment et sur l'impact que tu es appelée à avoir.

◆ Tes questions d'observation

1. Pourquoi les gens te demandent-ils le plus souvent de l'aide ou te remercient-ils spontanément ?

Écouter / Comprendre Résoudre des problèmes Organiser / Structurer Motiver / Inspirer Créer / Innover Autre

2. Y a-t-il une activité que tu fais sans compter le temps — parce qu'elle te donne de la joie naturellement ?

Oui, clairement Je ne suis pas sûre Non, pas vraiment

3. Complète cette phrase : « Si je pouvais passer mes journées à faire une seule chose sans contrainte financière, ce serait... »

Nommer ses dons est une étape clé de la MÉTHODE HÉRITAGE™. C'est ce que nous appelons IDENTIFIER — voir ce que tu portes de beau.

ÉTAPE 3**SOIGNE TES BLESSURES**

« Y a-t-il quelque chose qui dirige ma vie sans ma permission ? »

« Ce que tu ne vois pas continue de te gouverner. Ce que tu vois, tu peux le choisir. »

◆ Les schémas qui se répètent ne sont pas des hasards

As-tu déjà remarqué que tu reviens toujours au même type de situation ? Que certaines réactions surgissent en toi avant même que tu aies le temps de réfléchir ? Que certains domaines de ta vie semblent bloqués malgré tous tes efforts ?

Ce n'est pas de la malchance. Ce n'est pas un manque de volonté. Ce sont souvent des blessures non visitées qui dirigent dans l'ombre.

Cette étape ne te demande pas de plonger dans ta douleur. Elle te demande juste d'observer. De remarquer. De poser un premier regard honnête sur ce qui se répète.

◆ Tes questions d'observation

1. Est-ce qu'il y a un domaine de ta vie où tu as l'impression de tourner en rond malgré tes efforts ?

- Oui, clairement Peut-être Non

2. Parmi ces peurs, laquelle te parle le plus ?

- Peur du jugement des autres Peur de ne pas être à la hauteur Peur d'être abandonnée Peur de prendre trop de place Peur de l'échec

3. Y a-t-il une croyance sur toi-même que tu répètes souvent en silence — du type « Je ne suis pas assez... » ou « Ce n'est pas pour moi... » ? Laquelle ?

Identifier ses freins est au cœur de la MÉTHODE HÉRITAGE™. Le travail en profondeur se fait lors de la journée HÉRITAGE™ Intensif.

ÉTAPE 4

ANCRE-TOI DANS TA CONVICTION*« Sais-je ce qui me tient debout quand tout vacille ? »**« Ton fondement n'est pas ce que tu fais. C'est ce en quoi tu crois profondément. »***◆ Ton ancrage intérieur est ta force la plus stable**

Toutes les femmes qui ont un leadership solide partagent une chose en commun : elles savent où revenir quand la tempête arrive. Elles ont un fondement. Une conviction. Un ancrage intérieur que rien ne peut leur prendre.

Ce n'est pas forcément une croyance religieuse — même si pour beaucoup c'est le cas. C'est une valeur profonde. Une vérité sur laquelle tu t'appuies. Quelque chose qui tient quand tout le reste vacille.

Quand tu ne sais plus qui tu es, quand les rôles te submergent, quand les attentes des autres m'étouffent — où est-ce que tu reviens ? Qu'est-ce qui te ramène à toi-même ?

◆ Tes questions d'observation

1. Quand tu traverses une période difficile, qu'est-ce qui te permet de tenir ?

- Ma foi Mes valeurs Ma famille / mes proches Mon travail / ma mission Je ne sais pas encore

2. Sur une échelle de 1 à 5, à quel point te sens-tu alignée avec tes valeurs profondes dans ta vie actuelle ?

- 1 — Pas du tout 2 3 — Parfois 4 5 — Totalemment

3. Complète cette phrase : « Quoi qu'il arrive dans ma vie, je crois profondément que... »

S'ancrer dans sa conviction est l'étape active de la Méthode HÉRITAGE™ — la fondation de ton leadership.

ÉTAPE 5

PASSE À L'ACTION

« Suis-je prête à dire OUI à ma vie ? »

« L'identité ne se découvre pas dans la réflexion seule. Elle se révèle dans le mouvement. »

◆ Le moment le plus important — maintenant

Tu viens de traverser 4 étapes d'observation. Tu as remarqué des choses sur toi-même. Peut-être que certaines réponses t'ont surprise. Peut-être que tu as senti quelque chose bouger.

C'est le moment le plus délicat. Celui où on a tendance à refermer le guide et à reprendre le cours habituel de sa vie. Comme si de rien n'était.

Mais ce que tu as vu ne peut pas être déçu.

Et l'identité — la vraie — ne se révèle pas dans les moments où tout va bien et où on a le temps de réfléchir. Elle se révèle dans les décisions. Dans les OUI qu'on ose. Dans les NON qu'on pose.

Ton OUI le plus important n'a pas besoin d'être grand. Il a juste besoin d'être réel.

◆ Tes questions d'observation

1. Qu'est-ce que ce guide a révélé ou confirmé en toi que tu savais déjà inconsciemment ?

2. Si tu devais poser UN seul acte concret cette semaine pour avancer vers la femme que tu veux être — lequel serait-ce ?

3. Sur une échelle de 1 à 5, à quel point te sens-tu prête à aller plus loin dans ce travail sur toi-même ?

1 — Pas encore 2 3 — Peut-être 4 5 — Je suis prête

Si tu as répondu 3, 4 ou 5 — la prochaine étape s'appelle ÉCLORE. Et elle t'attend.

TON OUI AUJOURD'HUI

« Ton OUI n'a pas besoin d'être parfait. Il a juste besoin d'être vrai. »

Tu viens de traverser les 5 étapes. Tu t'es observée. Tu as remarqué des choses. Peut-être que tu sens que quelque chose est prêt à bouger.

Avant de fermer ce guide — écris ton OUI du jour. Pas demain. Maintenant.

Aujourd'hui je dis OUI à :

Date : _____

LA PROCHAINE ÉTAPE T'ATTEND

Ce guide t'a donné un premier aperçu. Il a ouvert une porte.

Mais la transformation profonde — décoder vraiment ton héritage, identifier ce que tu portes, traverser tes blessures, te libérer et déployer ton impact — se fait dans un espace dédié, encadré et sécurisé.

C'est exactement ce que propose la MÉTHODE HÉRITAGE™.

ÉCLORE

La Conférence des Femmes qui s'accomplissent

Un après-midi pour commencer vraiment — Diagnostic + Étapes 1 & 2 + Mur de Libération + Mur du OUI

<https://www.florechrist.com/eclore>

HÉRITAGE™ INTENSIF

Journée de transformation en petit groupe

Les 5 étapes complètes en profondeur — 6 à 10 femmes maximum

<https://www.florechrist.com/heritage>

VIP DEE CONSULTING

Accompagnement individuel

Un suivi sur mesure avec Flore Christ Assa

DES EBOOK UTILES POUR TA CROISSANCE

<https://www.florechrist.com/boutique>

www.deeconsultinggroup.com

« Sortir de l'attente, se révéler et prendre pleinement sa place. »

DEE CONSULTING GROUP — Flore Christ Assa — Tous droits d'auteur réservés © 2026